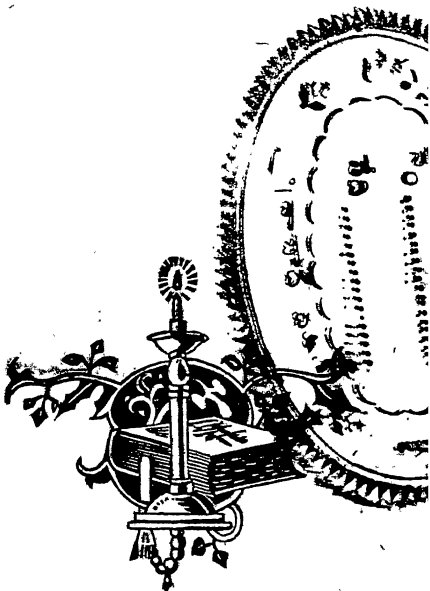


శ్రీరఘ

# ఆకుకూరలు



‘ఆంధ్రభూమి’, సంపాదకుడు

ఆంధ్ర శేషగిరి రావు బి.వి.

ప్రచురించుచున్నది.

సత్యస్వామ్యములు గ్రంథకర్తవి

మొదటి కూర్పు: వేయి ప్రతులు

1947 జనవరి

శ్రీ ఆంధ్ర శేషగిరిరావు, బి. ఏ., రచించిన

గ్రంథాలు :

1. ఆంధ్ర రమణీమణులు (మొదటి భాగము)
2. ఆంధ్ర రమణీమణులు (రెండవ భాగము)
3. శేయూరభాషా చరిత్ర
4. ఆంధ్ర రాజభక్తులు
5. ఆకుకూరలు
6. కాయకూరలు
7. దుంపకూరలు

\*

\* \*

## మ హా వా క్య ము

శ్లో. నరాగాన్నాప్య విజ్ఞానాత్ ఆహార ముపయోజయేత్ ।  
పరీక్ష్యహితమగ్నియాద్దేహో హ్యేహారసంభవః ॥  
తచ్ఛనిత్యం ప్రయుజ్యేత స్వాస్థ్యం యేనానువర్తతే ।  
అనాతానాం వికారాణా మనుత్పత్తి కరం చ యత్ ॥

తా: అపథ్యమని తెలిసికొని పదార్థాన్ని చాపల్యంవల్ల తిన కూడదు. అజ్ఞానంమూలంగా అపథ్యవస్తువుని పథ్యవస్తువుగా చేకొనరాదు. పథ్యాపథ్యాలను బాగుగా పరీక్షించి పదార్థాలను భుజించాలి. ఆహారంవల్ల పుట్టిన ఈ శరీరం ఆహారవైషమ్యంవల్ల నశిస్తూ ఉంది. కాగా అనుననం తినే ఆహారంవల్ల ఉన్న ఆరోగ్యం ఉంటూ కొంతగా ఏ రోగం గానుండా ఉండాలి. ఏ ఆహారాన్ని తింటే ఆరోగ్యం గతీతమవుతూ ఉంటుందో అట్టి ఆహారాన్ని సర్వదా తింటూ ఉండాలి.

[చ ర క ప్రో క్త ము]

# విషయ సూచిక

<u>విషయం</u>	<u>పుట</u>	<u>విషయం</u>	<u>పుట</u>
ఉపోద్ఘాతము	... 5	తోటకూర	... 60
అవినె	... 24	దొగ్గలికూర	... 63
ఉస్తి	... 26	దోస	... 63
ఎలుకజీడి	... 27	సిరుల్లికోళ్ళి	... 64
కరివేప	... 28	పుదీనా	... 64
కామంచి	... 30	పులిచింత	... 66
కాబేజీ	... 31	పొన్నగంటి	... 66
కొత్తిమిరి	... 34	బచ్చలి	... 68
కోలపాల	... 35	బలుసు	... 71
గంగపావిలి	... 36	బొద్ది	... 72
గుంటగలగర	... 38	మునగ	... 73
గోగు	... 41	మెంతిఆకు	... 74
చక్రవర్తి	... 44	లెట్యూన్	... 76
చామఆకు	... 45	వేప	... 77
చింతాకు	... 45	సరస్వతి	... 78
చిట్టి	... 47	నీకాయ	... 79
చిలుకకూర	... 49	సేలరీ	... 79
చుక్క	... 50	ఆహారపదార్థాల్లో	
చెంచలికూర	... 52	సకృతుగా	
తమలపాకు	... 53	ఉపయోగించే ఆకులు	... 81
తుమ్మ	... 56	కూరపాదులు :	
తేయాకు	... 57	సాంతపెంపకం }	... 82

# ఆ కు కూ ర లు

## ఉ పో ధౌ త ము

‘శ్లోకేన వర్ణితే వ్యాధిః’ అనే శ్లోకోక్తి మనలో సర్వత్రా వ్యాపించిఉంది. కాని వైద్య శాస్త్రమతం ఈ శ్లోకోక్తికి పూర్తిగా విరుద్ధంగా ఉంది.

శాకాలు పుష్టిని, తుష్టిని— జవాన్ని, జీవాన్ని ఇచ్చునని మన ఋషులు నమ్మిఉండిరి. కావుననే వారు ఆకులలములు— కాయకసరులు— కందమూలాదులు తిని ఆయురారోగ్యాలతో మనినారు.

శాకాహార ప్రశస్తి

మాంసాహారంకంటె శాకాహారం ప్రశస్తతరమైందని వారు అనుభవపూర్వకంగా సిద్ధాంతీకరించి ఉన్నారు.

అగుగాక ! లోకంలో మాంసాహారులే ఎక్కువగా ఉన్నారు.

కాని— ఇటీవల మాంసా

హారుల్లో కూడా శాఖాహార ప్రాశస్త్యం గుర్తింపబడింది. భారతదేశంలోని మాంసాహారులు అనాదినుండి పండుగ దినాల్లో మాంసాన్ని ముట్టక కాయ కూర లేదా ఉపయోగించడం ఆచారమైఉంది.

శాకాలు విదురకాలు

రాజనిఘంటుకారుడు శాకాల్ని—ఆకు, పూవు, కాయ, కాడ, దుంప అని—విదు విధాలుగా విభజించి ఉన్నాడు.

అందులో ప్రస్తుతం ఆకుకూరల్ని గురించి తెలుసుకుందాము.

ప్రాణకృత్తుల (విటమినుల) ను గురించిన పరిశోధన విస్తృతమవుతూ ఉన్నకొలదీ పాశ్చాత్యులుకూడా ఆకుకూరల ప్రాశస్త్యాన్ని బాగా గ్రహిస్తున్నారు.

పూర్వం మన స్త్రీలకు ఆకు కూరల ప్రాశస్త్యం బాగా తెలిసి

ఉండేది. ఆకులను ఒక్కకూరగానే కాకుండా వారు అనేక వైద్యోపయోగాలకి కూడా వాడగలిగి ఉండిరి.

పాశ్చాత్య ప్రముఖుల వ్రాతలు

కాని ఈ నడిమి కాలంలో మనవారు— ముఖ్యంగా పట్టణాల్లో ఉండేవారు— కొంత వరకు ఆకుకూరల ప్రశస్తగుణాల్ని విస్తరించారు. పాశ్చాత్య ప్రముఖుల వ్రాతలవల్ల ఇప్పుడిప్పుడు తిరిగి మనవారి దృష్టి ఆకుకూరలమీదికి మరలవలసినంతగా మరలింది.

మనవారి దృష్టి ఇప్పుడింతగా ఆకుకూరలమీదకు మరలించిన ఆ వ్రాత లేవో, వాని వివరాల లేమిటో కొంచెం తెలుసుకుందాము.

1937 ఆగష్టులో జాతినమితి ఆహారపదార్థాల్ని గురించి ఒక నివేదికను ప్రచురించింది.

ఆకుకూరల్లో విటమిన్లు

ఆ నివేదిక ఆకుకూరల్ని గురించి ఇట్లా చెబుతూఉంది :

‘పచ్చి ఆకుకూరల్లో ‘బి’ విటమినులు, ‘ఎ’ విటమినులు విస్తరించి ఉంటాయి. వాటిల్లో ‘సి’ విటమినులు కూడా హెచ్చే. అయితే పదార్థాల్ని వెచ్చచేయడంలో ఆ ‘సి’ విటమిన్ హరించిపోతుంది. ఆకుకూరల్లో విటమినులే కాకుండా ఖనిజాలుకూడా విస్తరించి ఉంటాయి.’

\*

‘ఆహార’మనే శీర్షిక క్రింద తన గ్రంథంలో మేక్కారిసన్ ఆకుకూరల్లో అన్ని విధాలయిన విటమినులు, అన్ని విధాలైన ఖనిజాలు ఉన్నాయి అని చెప్పి ఉన్నాడు.

ఆకుకూరలు పాలతో సమమైనవి

కూనూరు లోని ఆహార పదార్థ పరిశోధకాధ్యక్షుడు విటమిన్లను గురించిన తన గ్రంథంలో ఆకుకూరల విషయమై ఇట్లా వ్రాస్తున్నాడు :

మాక్కాలమ్ అనే శాస్త్రవేత్త దేహరక్షక పదార్థాల్లో ఆకుకూరలు పాలతో సమాన

మైన స్థానాన్ని పొందతగినవని అంటున్నాడు. కాయధాన్యాల లోనూ, పప్పుధాన్యాలలోనూ లేని ఎన్నో దేహపోషక, దేహ రక్షక పదార్థాలను ఆకుకూరలు, పాలు సరఫరా చేస్తాయి.

ఆకుకూరల్లో ఇనుము విశేషంగా ఉంటుంది. ఎ. బి. విటమిన్లు కూడా వాటిల్లో జాస్తీయే. నారింజకుటుంబపు ఫలాల తరవాత సి.విటమిన్ ను సరఫరా చేసే వస్తువుల్లో ఆకుకూరలే పేర్కొనతగ్గవి.

ఆకుకూరలు : పాశ్చాత్యులు

ఆకుకూరలు ఎల్లప్పుడూ సూర్యరశ్మిలో ఉంటాయి కాబట్టి వాటిలో 'డి' విటమిన్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఆకుకూరల్లో ప్రోటీన్ విశేషంగా లేకపోయినా ఉన్న కాస్తా భక్షకుల శరీరంలో బాగా కలిసిపోతుంది.

ఇంగ్లండులో ఈ ఆకుకూరల ప్రాశస్త్యం అంతగా గుర్తింపబడలేదు. ఐరోపాఖండంలో మాత్రం ఆకుకూరలంటే అధిక

తరమైన ఆప్యాయతఉంది. ఇటీవల అమెరికన్లు, కెనడియన్లు ఆకుకూరల ప్రాశస్త్యాన్ని గ్రహించి లెట్యూసు మొదలయిన ఆ దేశపు ఆకుకూరల్ని విశేషంగా తింటున్నారు.

ఆకుకూరల్ని చాలాసేపు ఉడికించడంవల్ల 'సి' విటమిన్ హరించిపోతుంది. వార్చివేయడంవల్ల వాటిలోని ఖనిజలవణాలు, 'బి' విటమిన్ నాశనమైపోతాయి. '

\*

రోజూ ఆకుకూరలు తినాలి|

హచ్చిన్ను, మెట్రామ్ అనే శాస్త్రవేత్తలు ఏకమై వ్రాసిన 'ఆహారం' అనే గ్రంథంలో ఆకుకూరలు ఖనిజలవణాల్ని, ఎ. బి. సి. విటమిన్లని సరఫరా చేస్తాయని చెప్పిఉన్నారు.

\*

ఇండియాగవర్న మెంటు ఇటీవల ప్రచురించిన హెల్తుబుల్లెటీన్లో ఆకుకూరల్ని గురించి చెప్పిన మాటలు విశేష సమాదరణీయాలుగా ఉన్నాయి:

‘ ఒక్కొక్కమనిషి ఒక్కొక్కరోజుకి రెండు మొదలు నాలుగు బొన్సులవరకు ఆకుకూరల్ని తినడం అవసరం. మనదేశపు ఆకుకూరలు

విదేశాలకు చెందినవిన్నీ, హెచ్చు వెలలకు మాత్రమే లభ్యమయ్యేవిన్నీ అయిన బెట్యూన్, కాబేజీ మొదలయిన ఆకుకూరల్లో ఎంతటి పుష్టికరపదార్థం ఉందో మనదేశపు ఆకుకూరలున్నూ, మిక్కిలి చవకగా దొరికేవిన్నీ ఐన తోటకూర, కొత్తిమిరి, మునగాకు మొదలయిన ఆకుకూరల్లో కూడా అంతటి పుష్టికరపదార్థం ఉంది.

ఆకుకూరల్లో ఖనిజాలు, విటమిన్లు విస్తరించి ఉన్నాయి.’

\*

పలచటి కూరలు

మదరాసులో వీనుమిగిలిన డాక్టరు యం. ఆర్. గురుస్వామి మొదలియార్ ఒకానొక ఉపన్యాసంలో ఆకుకూరల్ని గురించి ఇట్లా చెప్పిఉన్నారు:

‘ ఆకుకూరల్లో ఎ. విటమిన్ విస్తరించిఉంది. కూరలు ఎంత పలచగా ఉంటే వాటి ఆహారపు విలువ అంత హెచ్చుగా ఉంటుంది.’

\*

ఆకుకూరల ప్రాశస్త్యాన్ని గురించి ‘ధర్మసాధని పత్రిక’ ఇట్లా వ్రాస్తున్నది:

ఆకుకూరల్లో క్లోరోఫిల్

‘ ఆకుకూరలలో గల పసిరిక (పసరు) పదార్థము (క్లోరోఫిల్) నూర్యరశ్మిని, శక్తిని గ్రహించును. ఎక్కువ మందము గల బచ్చలి, పాయల మొదలగు ఆకులలో రక్తములోని ఎఱ్ఱకణములను వృద్ధిచేయు గుణము కలదని పరిశోధకులు కనుగొనియున్నారు. మరియు, పృథ్వి తత్త్వమునుండి వివిధములయిన లవణపదార్థములను గ్రహించి ఇతర జీవకోటికి వానిని ఆహార పదార్థరూపమున ప్రసాదించు నేర్పాటు శాకముల ద్వారా సృష్టికర్త చేసి ఉన్నాడు. ఇది సృష్టివిధానము. దీనికి భిన్న



ముగ మనము ఔషధరూపమున శరీరమునకు భిన్నమయినట్టియు, శరీరములో జీర్ణమై శరీర నిర్మాణమునకు ఉపయోగపడజాల నట్టియు ఖనిజ లవణములను నిర్జనమైన సితిలో పుచ్చుకొనుచున్నాము. ఇది ప్రకృతి విరుద్ధము; ఆరోగ్య భంగకరము. కావున వివిధములయిన ఆకు, కాయ, పండ్ల పదార్థములను, వాని తత్వములను గ్రహించి పుచ్చుకొనుటమూలమున శరీర వ్యాధులను నిర్మూలము చేసికొనుటయు, ఆ రోగ్యమును కాపాడుకొనుటయు ఉత్తమ విధానము.'

గమనింపవలసిన మెలుకువలు

ఈ వ్రాతలవల్ల మానవులకు ఆకుకూరలు విశేషంగా చేకొనతగినవిగా రూఢ మవుతూ ఉంది. అయితే ఆకుకూరలు చేకొనే సందర్భంలో గమనింపవలసిన మెలుకువలు కొన్ని ఉండడం మనం ఏమరకూడదు.

చీడపురుగుల్ని తొలగించాలి

ఆకుకూరలకు చీడపురుగులు

తరుచుగా పట్టుతూ ఉంటాయి. ఆకుకూరల్ని కూరగా ఉపయోగించడానికి ముందు ఆ చీడపురుగుల్ని జాగ్రత్తగా తొలగించాలి.

ఉపయోగించడానికి ముందు ఆ కూరల్ని మూతివెడల్పు గల లోతుబిందెలో వేయాలి. కుళాయి తెరచి దానికింద ఆ బిందెను ఉంచాలి. ఆకుల మధ్యను అణగిఉండే పురుగులు ఆ నీళ్ల తాకిడికి బయటపడిపోతాయి.

బిందె నిండడంతోటే కుళాయి మూసి పైకి తేలే పురుగుల్ని తీసి వేయాలి; నీళ్లు వంచి వేయాలి. అవసరాన్ని పట్టి మరి ఒకటి రెండు సార్లు ఈవిధంగా చేయవచ్చు.

నీటి కుళాయి సౌకర్యం లేని పల్లెటిపట్టువారు చేదలతో నీళ్లు పోసి ఈ పనిని చేయవచ్చు.

నీటిలో నాననీయకూడదు

కడగడంకోసం మని ఆకు కూరల్ని చాలానేపు నీటిలో నానవేసి ఉంచడం మంచిది కాదని క్లెయిర్ కార్థాద్వ

సలహా. ఇట్లా నాననీయడంవల్ల ఆ కూరల్లోని ఖనిజ లవణాలు వ్యర్థమైపోతాయి.

కొంచెం ఉప్పుపొడి చల్లాలి

కడిగివేసిన పిమ్మట ఆ ఆకు కూరలమీద కొద్ది ఉప్పుపొడి చల్లడం మంచిది. కడగడానికి పూర్వమే ఉప్పుపొడి చల్లితే ఆకులకు అంటిఉండే పురుగులు ఎక్కడివి అక్కడే నశించి పైకి తేలకుండా ఉండిపోతాయి. అప్పుడు వాటిని ఏరి పారవేయడం కష్టమవుతుంది.

జాములోగా ఉపయోగించాలి

ఆకుకూరల్ని చెట్టునుండి కోసిన జాములోగా ఉపయోగించి వేయాలి. లేక పోతే వాటిలోని జీవకారకపదార్థాలు క్రమంగా దిగనారిపోతూ ఉంటాయి.

కాబట్టే ఆకుకూరల్ని బజారు నుంచి తెచ్చుకోవడం కంటే సౌధ్యమైనంతవరకు సొంతంగా పెరల్లలో పెంచుకోవడమే మంచి దని అనుభవజ్ఞులు చెబుతారు.

ఆకుకూరల్ని ఉపయోగించడానికి పూర్వం సుఖోష్ణమైన ఉదకంలో కడిగి ఒక కొయ్య పలకమీద వేసి ఐదారు నిమిషాలు ఎండలో ఉంచడం మంచిదని శ్రీ ఆర్. వి. లక్ష్మీరత్న నూచన.

పసరు పానీయం

వండి కూరగా ఉపయోగించడం కంటే ఆకుల్లోని పసరు పిండి పానీయంగానూ, ఆకుల్ని నూరి పచ్చడిగానూ ఉపయోగించడం మంచిదని అతని సలహా.

ఆకుల పసరులో దుచికొరకు తేనె, నిమ్మకాయ రసము, మజ్జిగ మొదలయినవి కలుపుకొని పానీయంగా వాడుకోవచ్చునని అతని ఉపదేశం.

దోసకాయ, రాంములక్కాయవంటి కాయలనుండీ; కారటు, బీట్ వంటి దుంపలనుండీ తీసినంత సులభంగా ఆకుకూరల్లోనుంచి పసరు పిండలేము. సులభంగా పిండడానికి వీలు లేనిది ఐనా ఆకుకూరల పసరు వరణీయమైంది.

పనుల ఓషధీ గుణాలు

ఆకుకూరల పసరులో ఇనుము, మెగ్నీషియము (Magnesium), పచ్చనిపదార్థం (Chlorophyll) ఉన్నాయి. ఇవి అన్నీ కలసి రక్తాన్ని బాగా ఎర్రపరచి శుద్ధం చేస్తాయి.

ఈ సూచనలు, సలహాలు, ఉపదేశాలు అన్నీ ఆకుకూరల్ని పచ్చిగానే ఉపయోగించడానికి చేసినవి. పచ్చిగా ఉన్న సితిలోనే ఉపయోగించడం వల్ల వాని ఓషధీగుణం కొంచెం కూడా తగ్గకుండా ఉంటుందనడం మినహాయింపు లేని సత్యం.

ఇటీవల విటమిన్ ల కోసమని పాశ్చాత్యులు పచ్చిగడ్డిని పచ్చడిగా చేసుకుని తింటున్నారని పత్రికల్లో చదివిఉన్నాము. పచ్చగడ్డి ఆహారం

పచ్చికనూ, గరికనూ ఆహార పదార్థాలుగా స్వీకరించడానికి నేడు పాశ్చాత్యప్రపంచంలో ఒక విపులప్రయత్నం సాగుతూ ఉంది.

పచ్చగడ్డియొక్క ఆహారపు

విలువను నచ్చచెప్పి ప్రజలచేత విరివిగా దానిని తినిపించగలవారికి బహుమానాలు ఇచ్చే నిమిత్తం 1942 లో అమెరికాలో ఒక సంఘం ఏర్పడి పది లక్షల డాలర్లు పోగుచేసింది.

అమెరికాలో ఆహారసంఘాలు మరికొన్ని ఏకమై ఆహారరక్షక కార్యక్రమాన్ని (Food Defence Programme) ఒక దానిని తయారుచేసి ప్రజలచేత గడ్డి తినిపించడానికి బ్రహ్మాండ ప్రచారం సాగించాయి.

గరికలోని పోషక పదార్థాలు

ఈ ప్రచార సంబంధంలోనే అమెరికన్ కెమికల్ సొసైటీ గరికలోని పోషకపదార్థాల్ని గురించి ఇట్లా చెబుతూఉంది:

‘ప్రాణకృత్తులను ఇచ్చే విషయంలో అన్ని ఆహారపదార్థాలకంటే గరిక, పచ్చిక—ఈ రెండూ శ్రేష్టమైనవి. ముప్పయి పౌనుల (10 పీశెల) ఫలాల్లో, కాయకూరల్లో ఉండే విటమిన్లకంటే ఒక పౌను పచ్చికలో హెచ్చు విటమిన్లు ఉన్నాయి.

మూడు వందల నలభై పానుల ఫలాల్లో, కాయకూరల్లో ఉన్న విటమినులకంటే ఎండించిన పన్నెండు పానుల పచ్చికలో హెచ్చువిటమినులు ఉన్నాయి.'

\*

లేత పచ్చిక : ప్రోటీన్లు

లోగడ ఇంగ్లండులో ఆహార శాఖామాత్యుడికి పార్లమెంటరీ కార్యదర్శిగా ఉన్న మేజరు లాయడ్ జార్జి ఒకసారి కామన్సు సభలో ఈ విషయమై ఇట్లా చెప్పాడు:

'తినతగిన ప్రోటీన్ల (Proteins) ను లేతపచ్చికనుండి మనశాస్త్రవేత్తలు సంగ్రహింపకలిగారు. ఈ సందర్భంలో ఇంకా విశేషపరిశోధన సాగవలసి ఉంది.'

\*

మంత్రివర్గ కార్యాలయానికి సంబంధించిన ఉన్నతోద్యోగి ఒకడు అదే సందర్భంలో 'న్యూస్ క్రానికల్' రిపోర్టరుకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ఆంగ్లప్రజాలోకాన్ని ఇట్లా అడిగాడు:

'మనం మనశరీరానికి ప్రోటీనులు సరఫరాకావడంకోసం జంతుమాంసాన్ని తింటున్నాము. మనకు మాంసాన్ని ఇచ్చే జంతువులు ఆ ప్రోటీనులకోసమే పచ్చికను తింటున్నాయి. అయినప్పడు ఇక మనం మధ్యపదార్థమైన మాంసాన్ని విడనాడి ప్రోటీనులకోసం పచ్చికనే ఎందుకు తినకూడదు?'

\*

ఆరోగ్యంకోసం పచ్చిక తిండి

కేంబ్రిడ్జిలో జరిగిన ఒక విందులో ఊల్ట్రి ప్రభువు పచ్చికతో తయారైన కొన్ని పదార్థాల్ని తిన్నాడని ప్రొఫెసర్ జె. బి. యన్. హార్డ్జె పైనం దర్భంలోనే 'న్యూస్ క్రానికల్' లో నివేదించి ఉన్నాడు.

\*

బాటర్నియాలోని ముసలి లాయరైన జె. ఆర్. బి. బ్రాన్స్ ఈవిషయమై ఇట్లా చెబుతున్నాడు:

'ఆరోగ్యంకోసం మానవుడు పచ్చికను తినవలసిఉంది. గత

మూడువత్సరాలుగా నేను క్రమంగా నా ఆహారంలో పచ్చికను హెచ్చిస్తూఉన్నాను. నాకు ఇప్పుడు అరవై ఏడో ఏడు. ఐనప్పటికీ నేను రోజూ మామూలుగా పరుగెత్తుతూ దేహపరిశ్రమ చేయకలుగుతూఉన్నాను. ఇటీవల నేను సైకిలుమీద రెండు రోజుల్లో నూటయాభై ఆరు మైళ్లు ప్రయాణం చేయకలిగాను. పచ్చికను ఆహారపదార్థంగా స్వీకరించినతరువాత నా తిండిఖర్చు వారానికి రెండు పిల్లింగులు మాత్రమే. '

\*

ఆంగ్లవృద్ధు సలహా

'గడ్డి తినమని ఆంగ్లవృద్ధు సలహా' అనే శీర్షికతో 30-6-44 తేదీని ఆంధ్రపత్రిక ప్రచురించిన క్రింది వృత్తాంతం కూడా ఈ బ్రాన్సన్ గురించిదే:

'ఆహారంగా పచ్చి గడ్డి చాలా విలువగల దని డెబ్బయి ఏళ్ల ముదుసలి బ్రాన్సన్ నేడు ఒక ఆహారవిద్యాప్రబోధక

సభలో ప్రకటించాడు. ఈయన పచ్చగడ్డి తింటాడు. కమాండ్లో దాడులు సల్పే సైనికులకు పచ్చి గడ్డి తినడం నేర్పవలసిందని యుద్ధ కా ర్యాలయాధికారుల తన్ను కోరినారని బ్రాన్సన్ తెలియచేశాడు. తను స్కాట్లండుకు సైకిల్ మీద ప్రయాణం చేస్తూ త్రోవలో ఎనిమిది రోజులు గరికే తిన్నాడట. '

\*

'ఆవుల్లాగ తినాలి'

పాశ్చాత్యుల ఈ పచ్చిక వ్యామోహం పిచ్చిగా పరిణమించినట్లుగా కూడా కనిపిస్తూ ఉంది.

పచ్చికను కోసి ఎండబెట్టి శాస్త్రరీత్యా ఆహారపదార్థంగా మార్చి తినడంకంటే గోవుల్లాగ, గుర్రాల్లాగ దానిని తినడం మంచిదనే సిద్ధాంతం ఇటీవల బయలుదేరింది.

ఈ వద్దతి సర్వత్రా వ్యాపిస్తే మానవుని ఆహార శాస్త్రం గొప్ప పరివర్తనానికి గురి కాగలదు.

మన పూర్వుల పద్ధతే

అయితే పచ్చికను ఈ పద్ధతిగా తినడంలోని విశేషలాభం మనపూర్వులకు బాగా తెలిసిన విషయమే.

శుక్ల నష్టవ్యాధిపీడితులకు మనవైద్యులు నేలమీది రత్న పురుషమూలికను ఆవులవలె కొరుక్కు తినమని ఆదేశించడం ఉండనేఉంది.

\*

ఎండించిన పచ్చికనుండి, గరికనుండి తయారుచేసిన పదార్థాన్ని ఇప్పుడు పాశ్చాత్యులు కొద్దికొద్దిగా బిస్కెట్లుగా, డోసెలుగా, మిఠాయిలుగా మార్చుకుని తింటూఉన్నారు.

\*

గరికప్రభావం

గరికప్రభావాన్ని పాశ్చాత్యులు ఈనాడు కొత్తగా కనుగొన్నారు. కాని మనవారికి అది అత్యంతప్రాచీనకాలంనుంచీ తెలిసిందే ఏ ఉంది.

మనవారు గరికిపోచల్ని అతి ప్రాచీనకాలానుంచి పూజా

ద్రవ్యాలుగా, ఔషధద్రవ్యాలుగా, భోజనపదార్థాలుగా ఉపయోగిస్తూ ఉన్నారు.

వినాయకునిపూజకు ఉపయోగించే ద్రవ్యాలలో గరికిపోచలు ముఖ్యమైనవి.

గజ్జకి, చిడుముకి మంత్రం వేసేవారు వీచోపుకి ఉపయోగించే ఓషధి గరికిపోచే.

ఒక బ్రాహ్మణి లేతగరికిపోచలతో పచ్చడిచేసిపెట్టి విజయనగరసంస్థానాధీశ్వరుడైన ఆనందగజపతిని మెప్పించి ఆయనవల్ల 'గరికివలస' అనే అగ్రహారాన్ని పొందిందనే ఐతిహ్యం పలువురు ఎరిగిందే.

గరికని, ఇతరమైన ఆకుల్ని అన్నానికి ఆదరువులైన పచ్చళ్లుగా, కూరలుగా మాత్రమే కాక మన పూర్వులు కొన్ని రకాల ఆకుల్ని ప్రత్యేకం ఆహారంగా కూడా చేకొని ఉన్న నిదర్శనాలు బహుళంగా ఉన్నాయి.

పర్ణభక్షకులైన ఋషులు

పురాణగాథల్లో పర్ణభక్షకు

తన ఋషులు ఎందరో మనకు కనిపిస్తారు. కేవలం పఠ్యాలు తినే బ్రతికిన ఆ ఋషులు సామాన్య వ్యక్తులు కాక అసాధారణులై ఉండిరి. ఆకుల ఆహారం అంత మహనీయమైందన్నమాట.

ఆకుల ఆహారం అన్నప్పుడు మన వేదపురుషులకు ప్రియతమమైన పానీయమై ఉండిన సోమలత ప్రతివాని మనస్సుకు తట్టక మానదు.

ఋగ్వేదంలోని నవమ మండలమందు నూటపథ్యాలుగు ఋక్కులు సోమరసపు ఉత్కృష్టతను గానం చేస్తున్నాయి.

సోమలత : సోమపానం

సోమపానం అంటే ఏమిటి, సోమలత విశిష్టత ఎట్టిది, అది ఎక్కడ దొరుకుతుంది, దాని వెలల వివరాలు, దానిని ఎప్పుడు ఎట్లా తాగాలి, తాగినందువల్ల కలిగే ఫలితాలు ఎలాంటివి మొదలయిన వివరాలన్నీ ఆ ఋక్కుల్లో ఉన్నాయి.

ఋగ్వేదకాలంలో సోమలత హిమాలయపర్వతాలమీద విరి

విగా పెరిగేది.

‘వేదిక్ ఇండియా’ అనే తన పుస్తకంలో రగోజిన్ సోమలతకు *Asclepia Acida or Sarcostemma Viminala* అనే విశాస్త్రీయ నామాలై ఉంటాయని అంటున్నాడు.

అగ్ని వేశ, సుశ్రుతాది మహర్షులు దీనిని వ్యాధిప్రతిషేధన రసాయనంగా పేర్కొనిఉన్నారు. వారు సోమలతలో ఇరవై నాలుగు రకాలను గుర్తించి ఉన్నారు.

సోమలత : చంద్రుడు

ఈ ఇరవై నాలుగు రకాల సోమలతలలో ఒక్కొక్కదానికి పదిహేనేసి ఆకులుంటాయి. ఈ ఆకులు శుక్లపక్షమందు పుడతాయి; కృష్ణపక్షమందు రాలిపోతాయి.

సోమలతకన్నీ, ఓషధీశ్వరుడగు చంద్రునికన్నీ ఏదో అవిసాభావసంబంధం ఉన్నట్లుంది. చంద్రుడికిలాగే సోమలతకున్నా శుక్లపక్షమందు వృద్ధి, కృష్ణపక్షమందు క్షయ.

శుక్ల పక్షు పాడ్యమి మొదలు ప్రతిరోజు ఒక్కొక్క ఆకుచొప్పన పుడుతూ పూర్ణిమ నాటికి పదిహేనుఆకులు పూర్తి అవుతాయి.

కృష్ణపక్షు పాడ్యమి మొదలుకొని ప్రతిరోజు ఒక్కొక్క ఆకుచొప్పన రాలిపోతూ అమావాస్యనాడు ఒక్క ఆకైనా లేకుండా ఉట్టితీగె ఉంటుంది.

సోమలతరస ప్రశస్తి

సోమలత పిండితే పాలవంటి తెల్లని రసం వస్తుంది.

ఋగ్వేదంలో ఈ తీగెనుండి రసం తీసే విధానం విపులంగా వివరింపబడి ఉంది.

ఆనాటి ఆర్యులు దీని రసం తీయడం పవిత్రకర్మగా ఎంచే వారు. రాతికల్వంలో కాని సన్నెకల్లుమీద కాని సోమలతను (కాడలు, ఆకులు) మెత్తగా నూరి రసంతీసి ఆ రసాన్ని వారు పాలు, మజ్జిగ, పెరుగు మొదలయినవానితో కలుపుకొని కొంచెం పులియనిచ్చి తాగేవారు.

ఈ పానీయం దీర్ఘాయువును,

దివ్యారోగ్యాన్ని ఇస్తుందని వేదం ఘోషిస్తూఉంది.

పచ్చిఆకుల పసరు ప్రాశస్త్యాన్ని నిరూపించడానికి ఈ సోమలత పానీయప్రస్తావన అమోఘంగా అక్కరకువస్తుంది.

మన ప్రాచీనుల సోమలత విజ్ఞానం దురదృష్టవశంచేత మనం పూర్తిగా మరిచిపోయి ఉన్నాము.

‘భుక్తిపత్రి’

ఋషిసంప్రదాయ జీవనులు శ్రీ వేటూరి ప్రభాకర శాస్త్రి గారు 16-4-44 తేదీగల ఆదివారపు ఆంధ్రపత్రికలో ‘భుక్తిపత్రి’ అనే శీర్షికతో వ్రాసిన క్రింది పంక్తులు ఈ సందర్భంలో చదవతగి ఉన్నాయి:

‘భుక్తిపత్రి అనుపేరు నేను పెట్టినది. అసలు దీని పేరేమిటో తెలియదు.

తిరుపతికొండమీద గోగర్భ తేత్రతీరమున దీని చెట్లు చాలా ఉన్నవి. అసాధారణమైన ఈ చెట్టును పూర్వ మెప్పుడో యాహారార్థమై యక్కడ



తపస్సు చేసికొను యోగులు నాటి పెంచియుందు రనుకుంటాను. కారణ మేమనగా ఇది యితరత్ర దొరుకునదిగా నాకుఁ దెలియరాలేదు.

దీని కాయుర్వేదమున సంస్కృతపుఁబేరు కాని, ఇంగ్లీషు బొటానికల్ పేరు గాని కలదేమో!

యోగుల ఆహారం

ఈ చెట్టు దానిమ్మ, గోరింట పొదవలె పెరుగును. దాని యాకు గోరింటాకునకు రెట్టింపు ఆకారము కలదై గోరింటాకును బోలియే యుండును. ఆకు చిక్కనై రెండంగుళముల పొడవును, అంగుళము వెడల్పును కలదై యుండును.

ఈ యాకు భోజనార్హము. తిరుపతికొండలపై తపస్సు చేసికొనుచుండు యోగు లీయాకు నాహారముగా నుపయోగింతురు.

తిరుపతికొండలపై నిట్టి యాకు కలదని చిరకాలము క్రిందట నేను వినియుంటిని.

ఈ యాకు నిపుడు తెప్పించుకొని చూడగా నిది భోజనార్హమగుట తథ్య మని తెలిసినది.

పూటకు దోసెడాకులు చాలు

ఒకమనుష్యుడు దోసె డాకులతో నొకపూట కడుపు నింపుకొనవచ్చును.

దోరజేమపండ్ల కెట్టి రుచికలదో యీ యాకుల కెట్టి రుచికలదు. వెగటుగాని, వాసనగాని యిందు లేదు. ఆరగించుటలో జిహ్వకు మంచి మాధుర్యము గోచరించును. మందుగా గాక యాహారముగనే దీని నారగింపవచ్చును.

అన్నమునకు బదులు బిల్వ పత్రి నారగించి కడుపు నింపుకొను బైరాగుల నెఱుగుదును. కాని వారు దానిని వెగటుగా, బలవంతముగనే యారగింతురు.

మతియు పూర్వ మెప్పుడో రాణా ప్రతాపసింహు డరణ్యావాసియై యున్న కాలమున గడ్డి రొట్టెలను దినుచుండెనట!

బచ్చలి, గంగపావిలి మొదలగు నాకులను గొండలు కొబ్బరి

తులుముతో, నానవేసిన పెసర  
పప్పు మొదలగువానితోఁ గలు  
పుకొని యారగించుటను గూడ  
నే నెఱుగుదును.

కాని యివి యితర వస్తువు  
లతోఁ బాల్లు కలిపి, కొంత  
మార్పుతో నారగింపఁ దగినవి.  
నిరపాయమైనది, రుచ్యమైనది

ఈ భుక్తిపత్రి యితరవస్తు  
నిస్సహాయముగనే, మార్పు  
చేయకయే, రుచ్యముగా నార  
గింపఁదగినది. ఇది తీపిరచి  
కలదిగాన రసాంతరముల సహా  
యము దీని కక్కఱయండదు.

గురువిందయాకు కూడ అతి  
మాధుర్యము కలదే, యార  
గింపఁదగినదే కాని దాని యతి  
మాధుర్యము మొగము మొ  
త్తించును. ఇతరాహారపదార్థ  
ములలో దానియాకులను గొన్ని  
టిని గలిపి భుజింపవచ్చునే కాని  
యదే ప్రధానాహార పదార్థ  
ముగా భుజింపఁ గుదురదు.  
వీర్యవిపాకాదు లెట్టివో, యది  
ప్రత్యేకముగా భోజనార్హ మగు  
నో కాదో కూడ తెలియదు.

ఈ భుక్తిపత్రిని ప్రధానా  
హారముగాఁ జాలినంత తినినీరు  
త్రావి, క్షేమముగా దీనితోనే  
ప్రాణధారణము జరుపుకొను  
వారు కానవచ్చుచున్నారు.

కావున నీ యోషధి నిర  
పాయమైనదనీ, యొక విశిష్ట  
యోగ్యత కలదనీ తలప  
వచ్చును.

వ్యాపనం అవసరం

శాస్త్రపరిశోధకు లీ యా  
కులఁ బరీక్షించి యిం దేయే విట  
మినులు కలవో, దానినిం కేయే  
తీరుల గూడ నాహారముగ నుప  
యోగింపవచ్చునో యిదివఱకు  
గుర్తింపకున్నచో నికనైన  
గుర్తింపఁ గల్గుదురుగాకనీ,  
యిది నిజముగా నాహారోప  
యోగి యగు నోషధి యని  
శాస్త్రజ్ఞులు సమ్మతించినచో  
దేశము నాలుగుమూలలవారు  
దీనిని గొనిపోయి నాటి పెంచి  
యుపయోగమునకుఁ దెత్తురుగా  
కనీ కోరుచున్నాను.

పచ్చిఆకులు దోసెడు తిం  
టేనే కడుపునిండే ఈ భుక్తిపత్రి

నిజంగా వరణీయమైంది. పచ్చి ఆకుల ఆహారపుష్టికి భుక్తిపత్రి చక్కని నిదర్శనం.

కావుననే ఆకు కూరలు, కాయకూరలు పచ్చిసితిలోనే ఉపయోగించవలె నని ప్రకృతి వైద్యుల మతం.

వండుకు తినే పద్ధతిలోనే

అయితే మనలో నూటికి తొంభై తొమ్మిదిమందికి పైగా పదార్థాల్ని వండుకు తినడానికి అలవాటు పడిఉన్నారు. వారిని ఇప్పుడు ఒక్కసారిగా ఆపద్ధతిని విడనాడమంటే అది ఆచరణ సాధ్యం కాదు.

కాగా వండుకు తినే పద్ధతి లోనే ఆకుకూరల గుణాలు తెలియపరచడానికి ఈ గ్రంథం ప్రయత్నిస్తుఉంది.

ఆకుకూరలు వండడంలో మంచి జాగ్రత్త అవసరం. అజాగ్రత్తగా వండడంవల్ల ఆయా కూరల్లోని పోషక పదార్థాలు నశిస్తాయి.

మూడు ముఖ్యనూత్రాలు

ఈ సందర్భంలో మూడు

ముఖ్యనూత్రాలు అందరూ జ్ఞాపకం ఉంచుకోవాలి: అవి ఏమిటంటే—

ఒకటి :

మూత పెట్టకుండా ఉడికించిన పదార్థాల్లోని ఎ. విటమిను నశించిపోతుంది.

రెండు :

నీళ్లు ఎక్కుగా పోసి ఉడికించిన పదార్థాల్లోని బి. విటమిన్ నశించిపోతుంది.

మూడు :

చాలాసేపు ఉడికించిన పదార్థాల్లోని సి. విటమిన్ నశిస్తుంది.

ఆకుకూరలు అతిసున్నితమైనవి కాబట్టి వాటి వంటకం విషయంలో ఎక్కువ జాగ్రత్త అవసరం.

వంట : సి. విటమిన్

వంటకం కా బేజీ కూరకు ఎంత చెరుపు చేస్తుందో ఆ ఆకు కూరని గురించిన వివరణలో చదవగలరు. ఆ విషయం ఆ ఒక్కకూరకే కాక సాముదాయకంగా అన్ని కూరలకు చెందుతుంది.

మిస్ మామి ఆలివర్ (Miss Mamie Olliver) అనే ఆమె తన వెజిటబుల్స్ యాజ్ ఫుడ్ (Vegetables as Food) అనే గ్రంథంలో తాను అనేక రీతుల పరిశోధించి వండడంవల్ల అన్ని కూరల్లోని సి విటమిన్లు నశించడం సిద్ధాంతీకరించినానని చెప్పింది.

డబ్బల్స్ నిలవచేసి మార్చుట్టులో అమ్మే ఆహారాల్లో కూడా విటమిన్లు ఉండనేరవని డబ్ల్యు. బి. యాడమ్ చెబుతున్నాడు.

కాబట్టి విటమిన్లు నశించకుండా కూరల్ని వండుకునే నేర్పు, మెలుకువ ప్రతి వంటకంపై అలవడుచుకోవాలి.

తరిగి వండాలి : త్వరగా వండాలి

ఆకుకూరల్ని ఎంత త్వరగా వండితే అంత మంచిది. నెమ్మదిగా వండడంవల్ల వానిలోని విలువైన ప్రాణకృత్తులు నశించిపోతాయి.

సాధారణంగా అన్ని ఆకుకూరల్ని తరిగే వండడం మంచిది.

ఆకుకూరల్ని ఉడికించేటప్పుడు వంటపాత్రలో చాలా నీళ్లు పోయవలసిన అవసరం లేదు. వంటపాత్ర మాడి పదార్థం అడుగంటకుండా ఉండేటందుకు మాత్రమే అవసరమైన కొద్దిపాటి నీటిని పోయాలి.

ఉత్తమమైన కొత్తపద్ధతి

పొయ్యిమీద వంటపాత్ర ఉంచి అది బాగా వేడెక్కిన తరువాత కూరకుతుంపులు అందులో వేయడం ఇప్పటి అలవాటై ఉంది. ఇది అంత మంచిపద్ధతి కాదు. ముందు వంటపాత్రలో కొద్దినీటిని వెచ్చపరచి ఆ వెచ్చని నీటిలో కూరకుతుంపులు వేయడం ఉత్తమపద్ధతి.

ఈ పద్ధతివల్ల కూరలు త్వరగా ఉడుకుతాయి.

ఉప్పుపొడి చిలకరింపు

ఆకుకూరలు ఉడుకుతూ ఉడుకుతూ ఉండగా వాటిమీద కొద్ది ఉప్పుపొడి చిలకరించాలి. పూర్తిగా ఉడికాకకంటే మధ్యలోనే చల్లడంవల్ల కొద్దిఉప్పు సరిపోతుంది. ఏమంటే పూర్తిగా

ఉడికేసరికి కూరల్లోని సహజలవణాలు పూర్తిగా లోపించవచ్చు. లోపించకుండానే వాటికి పైనుంచి ఉప్పు అందించడంవల్ల అవి నశించక నిలిచి కూరలో ఎక్కువ ఉప్పు వేయవలసిన అవసరాన్ని తగ్గిస్తాయి.

వంటపాత్రమీద మూత

ఉప్పుపోడి చిలకరించిన తరువాత వంటపాత్రమీద మూత పెట్టాలి. ఆవిరిని పైకి పోనీయకూడదు. నీళ్లు తక్కువ పోసి ఆవిరిమీద కూరల్ని ఉడకనీయడానికి వంటమధ్యలో వంటపాత్రమీద మూతపెట్టడం కొంతవరకు మంచిది.

కూరల్ని పది పదిహేను నిమిషాల్లో ఉడికించివేయాలి. ఈలోగా వంట పాత్రను ఒకటి రెండు సార్లు కుదిలించడం అవసరం. ఉడికించిన నీటి ఉపయోగం

ఇందుతో కూరలు బాగా ఉడుకుతాయి. ఆమీద కొద్దిసేపు ఉమ్మగిలనియ్యాలి. కూరలు ఉడికించిన నీరు ఏమైనా ఉంటే పారబోయ

కుండా చాచులో కాని, పులుసులో కాని కలపాలి.

ఆకుకూరలను వండడంలో గమనింపవలసిన మెలుకువలలో ముఖ్యమైనవి ఇవి.

ఆకుకూరల సందర్భంలో జ్ఞాపకం ఉంచుకోవలసిన ముఖ్య విషయం మరిఒకటి ఉంది.

కళ్లకు చెరుపు చేయవు

మన వైద్యనిఘంటుకారులు ఆకుకూరలు సాముదాయకంగా వీర్యానికి, కళ్లకు చెరుపు చేస్తాయని చెబుతారు. అయితే ఈ కూరల్లో పులుసు పెట్టడంవల్ల, సంబాద్రవ్యాలతో తాలింపు పెట్టడంవల్ల ఆ దోషాలు చాలవరకు పోతాయి అని కూడా వారే చెప్పిఉండడం మనం గమనించాలి.

కాబట్టి ప్రజలు ఆకుకూరల్ని నిరభ్యంతరంగా ఉపయోగించి వానివలని విశేషోపయోగాన్ని పొందడం వాంఛనీయమైన విషయం.

శరీరం నల్లబడడం

ఆకుకూరలు విస్తరించితింటే

శరీరం నల్ల బడుతుందని కొందరు చెబుతారు. ఈ నల్ల బడడం ఆకు కూరల్లోని ఇనుము మొదలయిన లోహాలు ఒంటబట్టబట్టి కాని అనారోగ్యంవల్ల కాదని తెలుసుకోవలసిఉంది.

ఈ గ్రంథంలో వివరింపబడిన కూరలలో పెక్కులు వండుకు తినేవే.

నల్లైరకాల ఆకుకూరలు

వంటప్రమేయం లేకుండా మనం ఉపయోగించే ఆకులలో తమలపాకులు ముఖ్యమైనవి. కావున ఇతర ఆకుకూరలతో బాటు వాని వివరణకూడా ఈ గ్రంథంలో చేర్చడమైంది.

కొత్తిమీరి, కరివేపాకు, వేపాకు మొదలయినవి ప్రత్యేకం వంటకాలుగా ఉపయోగపడవు. ఐనా అనేకమైన వంటకాల్లో వానిని సువాసనకొరకు, ఓషధి గుణంకొరకు ఉపయోగిస్తున్నాము. అందుచేత వాటిని కూడా ఈ ఆకుకూరల్లో చేర్చడమైంది.

మనలో పలువురు ప్రతిది

నమూ సానీయంగా ఉపయోగించే తేనీదులో ప్రధానద్రవ్యం తేనూకు. కాబట్టి తేనూకును గురించిన అవసరమైన వివరణ కూడా ఈపుస్తకంలో చేర్చబడింది.

ఇందులో మొత్తం నల్లైరకాల ఆకుకూరల్ని గురించిన వివరణ ఉంది.

ఇవి అన్నీ కొంచెం ఇంచు మించుగా మనం తరుచు ఉపయోగించేవి, ఉపయోగించ తగ్గవి.

వీని గుణాలు అన్నీ ఒక్కచోట చేర్చి చెబితే ఉపయోగంగా ఉంటుందనే ఉద్దేశంతో 1941 ఫిబ్రవరినాటి 'ఆంధ్ర భూమి' మాసపత్రిక సంచికను ప్రత్యేకం ఆకుకూరల సంచికగా ప్రచురించాను.

అనేక నూతనాంశాలతో

ఆ ఆకుకూరల సంచిక ప్రజాదరణాన్ని విశేషంగా చూరగొన్నది. అందలి విషయాలకి అనేక నూతనాంశాలు చేర్చి ఇప్పుడు ఈ కొత్తకూర్పును

ప్రచురిస్తూఉన్నాను.

ఒక్కొక్క ఆ కు కూ ర  
ప్రాశస్త్యం తెలియడానికిగాను  
ఈపుస్తకంలో ఆ యా ఆకుకూ  
రల ఓషధీగుణాలు కూడా  
కూడినమట్టుకు వివరించాను.

ఇదే పద్ధతుల మీద ఈ

‘ఆకుకూరల’తోబాటే ‘కాయ  
కూరలు’, ‘దుంపకూరలు’ అనే  
పుస్తకాలు కూడా ప్రచురిత  
మైనాయి. ఈ గ్రంథాన్ని ఉప  
యోగించేవారు ఆ రెండు గ్రం.  
థాల్ని కూడా చేకొనడం  
వాంఛనీయం.

## అ వి సె

(Agati Grandiflora)

అవిసెను అగిసి అని అనడం కూడా ఉంది. దీనిని అరవంలో అగత్తి అని వ్యవహరిస్తారు.

అగస్త్య, వంగనేనాహ్వ, మధుశిగ్రు, మునిద్రుమ అనేవి దీని సంస్కృతనామాలు.

ర కాల

అవిసి ముప్పయి అడుగుల వరకు సన్నగా ఎదిగే చెట్టు. పూవుల్లో ఎరుపు, తెలుపు—రెండురకాలు.

తోటల్లో ఉపయోగం

సన్నగా ఎదగడంచేత వీని వావరంఅంతగా ఉండదు. అందు చేతనే తమలపాకులతోటల్లో నడుమనడుమ వీనిని పెంచి ఆ తీగెలను వీనిమీదకు ప్రాకేటట్లు చేస్తారు. ఇతర తోటపంపుల కట్టవల్లో వీనిని పెంచుతారు. వేడి చేస్తుంది

‘అవిసె ఆకుకూర తిన్నవాడు అరచి చచ్చును’ అనే సామెత నెలూరుజిల్లాలో వాడుకలో

ఉంది. ఈ ఆకుకూరకు బాగా వేడిచేసే గుణం ఉండడంచేత ఈ నానుడి వాడుకలోకి వచ్చిందనుకుంటాను. అంతేకాని అది ఈ ఆకుకూరను నిషేధించే ఉద్దేశంతో పుట్టిందికాదు.

నీరసాన్ని తొలగిస్తుంది

ఏకాదశి ఉపవాసం ఉండి ద్వాదశిపారణ చేసే వారు ఈ ఆకుకూరను తప్పకుండా ఉపయోగిస్తారు. ఉపవాసవ్రతం వల్ల కలిగిన నీరసాన్ని తొలగించే సుగుణం ఈ ఆకుకూరలో ఉందని పెద్దలు చెబుతారు.

ఔషధోపయోగాలు

కూరగానే కాకుండా ఈ ఆకుయొక్క ఔషధోపయోగాలు అనంతంగా ఉన్నాయి.

అవిసెఆకులు నూరిన ముద్ద చర్మమీద పట్టుగా ఉపయోగిస్తారు. గాయాలకు, దెబ్బలకు అది మంచిమందు.

అవిసె ఆకుల స్వరసాన్ని



కొన్ని చుక్కలు ముక్కులో వేసు  
కుంటే రొంపభారము, తలకొప్పి  
తగ్గిపోతాయి. ఇట్లా వేసుకో  
వడంవల్ల ముక్కునుండి జలుబు  
నీరు బాగా కారిపోయి తల  
నొప్పి, తలభారమూ శమి  
స్తాయి. చిన్నపిల్లలకు ఈ ఆకు  
రసంలో కొద్దిగా తేనెకూడా  
కలిపి ఉపయోగించడం మం  
చిది.

పురిటిలో బిడ్డలకు పడిశ  
భారం విశేషంగా ఉంటే రెండు  
చుక్కల అవిసెఆకురసంలో ఎని  
మిది లేక పదిచుక్కల తేనెవేసి  
రంగరించి మంత్రసానులు వేలి  
తో బిడ్డల ముక్కురంధ్రాల్లో  
పైపైన నెమ్మదిగా రాస్తారు.

శులిపురుగుల్ని హరిస్తుంది

అవిసెఆకులు బాగా కారం  
గా, చిరుచేదుగా ఉంటాయి.  
కడుపులోని శులిపురుగుల్ని  
హరించడములో అవిసెఆకులు  
పెట్టినది పేరు. సాలీడు, పులి  
కోచ మున్నగు చిన్నజంతువుల  
విషాన్ని కూడా ఈఆకులు విరిచి  
వేస్తాయి అని చెబుతారు.

అవిసెఆకురసము గవడబిళ్లలకు  
పూస్తే అవి కరగిపోతాయి.

రేజీకటి రోగంలో

రేజీకటిరోగం కల వారికి  
అవిసెఆకులు మిక్కిలి గుణకా  
రిగా ఉంటాయి. అవిసెఆకు  
కర్రరోటిలో కర్రబండతో  
మెత్తగా దంచి కుండలో ఉంచి  
ఉడకబెట్టి రసంతీసి ఆ రసాన్ని  
తులమెత్తు సేవిస్తే రేజీకటి  
నెమ్మదిస్తుంది.

నాలుగురోజులకు ఒకసారి  
వచ్చే వరుసబ్వరానికి దీని ఆకు  
రసం ఐదారుచుక్కలు ముక్కు  
లో వేసుకుని నన్యంచేస్తే మం  
చిది. అవిసెఆకు, మిరియాలు  
కలిపి నూరి రసం పిండి పీలిస్తే  
అపస్మారం తగ్గుతుంది. ఇది  
బాలపాపచిన్నెలకు కూడా మం  
చిది.

కారము, చేదురసాలు

అవిసెఆకుకూర రక్తపైత్యా  
న్ని తగ్గిస్తుంది. లఘువుగా విరే  
చనాన్ని చేస్తుంది.

“అవిసెఆకుకూరలో కారం,  
చేరు రసాలు రెండు ఉన్నా

యి. కాని విపాకమందు ఈ అరవలు విరివిగా వాడతారు

ఆకుకూర మధురంగా ఉంటుంది.

ఇది క్రిమిహరమై, శోధనకరమై ఉంటుంది. కఫం, దురద, రక్త పిత్తం వీనిని పోగొడుతుంది.

ఒకింత కాకచేసి గురుత్వాన్ని కలిగిస్తుంది.” ఇట్లని సర్వాషధి గుణకల్పకం పేర్కొంటూఉంది.

అప్పుడప్పుడు అవి సె ఆకు కూరను ఉపయోగిస్తూ ఉండడం మంచిది. మనలో కంటే అరవ వారిలో ఈ కూర వాడకం హెచ్చు.

తాము తినడమే కాకుండా వారు ఈకూరను విరివిగా ఆవులకు కూడా పెడతారు.

## ఉ స్తి

(Solanum trilobatum)

దీనిని ఉచ్చింత ఆకు అనే పేరుతో కూడా వ్యవహరిస్తారు.

శుంపకం

ఉ స్తిని ప్రత్యేకంగా పెంచరు. ఇది డొంకల్లో స్వభావ సిద్ధంగా పొడగా అల్లుకుని పెరుగుతుంది. ఉ స్తిఆకులమీద, కాయలముచికమీద ముండ్లు ఉంటాయి.

బాలింతలకు మంచిది

ఉ స్తిఆకుకూర మిక్కిలి పథ్యకరమైంది. ఈ ఆకుకూరను

బాలింతలకు కూడా పెడతారు. గర్భవాతాన్ని హరించి పురిటాల్లకు ఇది బాగా మేలు చేస్తుంది. ఓషధీగుణము

ఉ స్తి ఆకు శ్లేష్మవాతాన్ని తగ్గించడంలో పేరుమోసింది. ఈకూర చాలా చేదుగా ఉంటుంది.

ఉ స్తి ఆకు నులిపుడగులను చంపుతుంది. అరుచిని పోగొట్టుతుంది. విరేచనకారి. బుద్ధికి బలాన్ని కలిగిస్తుంది. ఎక్కిళ్లను పోకాదుస్తుంది.

## ఎలుక జీడి

శేష్య

ఎలుకజీడి ఆకుకూరనే ఎలుక చెవి ఆకుకూర అని కూడా అంటారు.

దీనిని అరవంజీ ఎలియాలి లేక ఎలికాదు అని పిలుస్తారు.

ద్రవంతీ, శంబరీ, మూషికా హ్వయ, ఆఖుపర్ణికా, కృషికా, వృకపర్ణి, భూమిచరా మొదలైనవి ఎలుకచెవి ఆకు సంస్కృత నామాలు.

రకాలు

ఇందులో పెద్ద ఎలుకచెవి ఆకు, చిన్న ఎలుకచెవిఆకు అని రెండు రకాలు.

సామదానుక గుణం

ఏరకపు ఎలుకచెవిఆకుకూర ఐనా బహుమూత్రాన్ని కట్టుతుంది ; మూత్రబంధాన్ని విఘ్నంతుంది. మలనిరోధాన్ని హరించే గుణం కూడా ఈకూరవద్ద ఉంది.

ఎలిక విషాన్ని విరుస్తుంది

పెద్ద ఎలికచెవిఆకు కూర

నేత్రాలకు చాలా హితమైంది. ఎలికవిషాన్ని విరిచివేయడంలో ఈ కూరాకు చాలా శ్రేష్ఠమైందని ప్రాచీనవైద్యవరుల మతం. కాగా ఎలుక కరిచి బాధపడే వారు తరుచు ఈ శాకాన్ని వాడడం మంచి ఉపయోగకారిగా ఉంటుంది. పెద్ద ఎలుకచెవి ఆకు రసదోషాల్ని పోగొట్టడంలో కూడా సమర్థమైంది.

బలకరమైన శాకం

చిన్న ఎలుకచెవిఆకుకూరలో కారము, చేదు రసాలు రెండూ ఉన్నాయి. ఈ కూర రసాయనంగా పని చేస్తుంది. ఇది విషహరమైన శాకం. చిన్న ఎలుకచెవి శరీరంలో శీఘ్రంగా వ్యాపించే స్వభావం కలది.

‘సర్వాషధి గుణకల్పకం’ ఎలుకచెవి ఆకుకూర గుణాల్ని ఇట్లా వివరిస్తూ ఉంది :

“ఎలుకచెవి ఆకుకూర మధురగుణం కలది. బాగా బలం చేస్తుంది.”

## క రి వే ప

(Murraya Konigii)

నామాలు

కరివేపను అరవంలో కరివే  
పుయ్య అంటారు.

కైడర్య, మహానింబ,  
రావణ, గిరినింబక అనేవి కరి  
వేపయొక్క సంస్కృత నామా  
ల్లో కొన్ని.

సురభినింబ అనేది కరివేప  
చెట్టు సంస్కృత నామాల్లో మరి  
ఒకటి. సురభినింబ అనగా  
వాసనవేప అని అర్థం. కృష్ణ  
నింబ అని కూడ దీనికి సంస్కృత  
నామం ఉంది. కృష్ణనింబ అనగా  
కరి (నల్ల) వేప అని అర్థం.

ప్రశస్తిని తెలిపే కథ

కరివేప హిందూదేశమంత  
టా పెరుగుతూ ఉంది. హిందు  
వుల పెరటిచెట్లలో ఇది ఒకటని  
చెప్పవచ్చు.

కరివేప ఆకులు సువాసనగ  
ఉంటాయి కాబట్టి వంటకాల్లో  
విశేషంగా వాడతారు.

అన్ని వస్తువులు సారె తెచ్చి

కరివేప ఆకులు తేనెండుకు  
తిరుపతి వెంకటేశ్వరస్వామి  
వారు పెళ్లాముమీద అలిగి  
ఆమెను వదలిపెట్టినట్లు పుక్కిటి  
గాధ ఒకటి ఉంది. ఈకథ కరి  
వేప ప్రశస్తిని తెలపడానికి కల్పి  
తమై ఉంటుంది.

బియ్యపుకడుగు వోహవం

బియ్యపుకడుగు గోజూ  
పోస్తూవస్తే లేతకరివేపయొక్క  
లు ఏవుగా ఎదుగుతాయి.  
ముదురు కరివేపచెట్లకి బియ్యపు  
కడుగు తరుచు పోస్తూ ఉండడం  
వల్ల వాటి ఆకులు హెచ్చు  
సువాసన కలిగి ఉంటాయని  
చెబుతారు.

మనోజ్ఞమైన గంధం కలది

‘సర్వావధి గుణకల్పకం’ కరి  
వేపాకు గుణాన్ని ఇట్లా వివరిస్తూ  
ఉంది:

“కరివేపాకు కఫవాతాన్ని  
పోగొట్టుతుంది. అగ్నిదీప్తిని  
ఇస్తుంది. కరివేపాకు ఉష్ణవీర్య

మైంది. పథ్యకరమైంది. మనోజ్ఞమైన గంధం కలది. గ్రహణీరోగాన్ని పోగొట్టుతుంది.”

కరి వేపచెట్టు భూతముల వలని, విషములవలని బాధలను పోగొట్టడంలో సమర్థమైంది.

శరీరంలో శీఘ్రంగా వ్యాపించే గుణం కరివేపాకునకు ఉంది.

కారము, చేదు, వగరు రసాలు

కరి వేపాకులో కారము, చేదు, వగరు అను మూడు రసాలు కలిసి ఉన్నాయి.

కరివేపాకు మంచి రుచిగా ఉంటుంది.

కరివేపాకును మనం ప్రత్యేకం కూరగా ఉపయోగించము. కాని దీనిని అన్ని వంటకాల్లో సువాసనకొరకు చేరుస్తున్నాము. కాబట్టి దీనిని ఆకుకూరల్లో చేర్చి ప్రస్తావించడమైనది.

కరి వేపాకులో ఆవిరియై పోయే స్వభావంగల నూనె ఉన్నది.

ఓషధీగుణాలు

కరివేపాకు రసానయకర

మైంది. కడుపునకు చాలా మేలు చేస్తుంది.

వికారాల్లో కరివేపాకురసం బాగా పనిచేస్తుంది. జిగటవిరేచనాల్లో కరివేప చిగుళ్లు పచ్చివే నమిలి తింటే గుణకారిగా ఉంటుంది.

కరివేపాకుల్ని పాలల్లో ఉడికించి ముద్దచేసి విషజంతువుల కాట్లకు, దద్దురకు మందుగా ఉపయోగిస్తారు. జ్వరాల్లో ఇచ్చే కషాయాల్లో కరివేపాకు కూడా వేస్తారు.

కరివేపాకుయొక్క కషాయము కలరావ్యాధిని కూడా పోకార్చగల సమర్థత కలదని మన వైద్యుల మతము.

కరివేపాకు కారం.

కరివేప, మినపపప్పు, మిరపకాయలు కలిపి నేతితో వేయించి గుండకొట్టి అందులో తగుమాత్రము ఉప్పు వేసి నిమ్మకాయరసం పిండి తయారుచేసిన పచ్చడికి కరివేపాకుకార మని పేరు. ఈ పచ్చడి పైత్యశాంతిని చేసి, నోటి అరుచిని పోగొట్టుతుంది.

## కామంచి

నామాలు

దీనిని కాచాకు అని కూడా అం

టారు. కాసర, కాసర  
కూసర, గాజు మున్నగునవి దీని  
ఇతర నామాలు.

ఓషధీగుణాలు

దీని ఆకులు నూరిన ముద్ద  
కీళ్లనొప్పలకు పట్టుగా ఉపయో  
గిస్తారు. ఈ ముద్దతో నలుగు  
ష్టాకుం లే చర్మరోగాలు నిమ్మ  
ళిస్తాయి.

కామంచిఆకుల నిజరసం  
జలోదరం, హృదయవ్యాధి,  
చర్మరోగాలు, మూలశంక,  
సెగరోగము, యకృత్స్థిహ  
వ్యాధులు, మండేడు బొబ్బలు  
మున్నగు జబ్బుల్లో లోనికి సేవిం  
చడం మంచిది. మోతాదు అర  
ద్రాముమొదలు రెండుద్రాముల  
వరకు.

కాచాకురసంతో తయారు  
చేసిన వర్బతు జ్వరాల్లో తాగ  
చిస్తే తాపం ఉపశమించడమే

కాకుండా బాగా చెమట పట్టు  
తుంది.

ఎక్కడనైనా వాచి బాధగా  
ఉన్నప్పుడు ఈ ఆకులు వెచ్చ  
చేసి వేస్తే గుణకారిగా ఉం  
టుంది.

ఉబ్బువ్యాధులు కలవారికి  
కామంచిఆకుకూర ప్రశస్త  
మైనది.

ఎలుక కాటువిషానికి విరుగు  
డుగా కామంచిఆకు స్వరసాన్ని  
పైన పూస్తారు.

కామంచిఆకురసము చెవిలో  
పిండితే చెవిపోటు తగ్గి చీము  
ఉంటే చీము కట్టుతుంది.

ఆకలిపుట్టించే కూర

కామంచిఆకుకూర బాగా  
ఆకలి కలిగిస్తుంది. మేహతత్వం  
వారికి మేలుచేస్తుంది. త్రిదో  
షాల్ని హరిస్తుంది. కుష్ఠురోగా  
న్ని పోగొడుతుంది.

ఈకూర కారంగా, చేదుగా  
ఉంటుంది. అరవవాడు దీనిని  
విశేషంగా ఉపయోగిస్తారు.

## కా బే జి

(Brassica Oleracea, Var. Capitata)

విదేశపు ఆకుకూర

బెరోపాదేశీయుల ముఖ్యపత్ర  
శాకాల్లో కాబేజీ ఒకటి.

విదేశపు ఆకుకూరల్లో ఇది  
మిక్కిలి రుచివంతమైనది.

చూడ్డానికి కాబేజీ దిమ్మ  
లాగ ఉంటుంది. అదిమ్మ కాబేజీ  
మొక్కయొక్క మధ్యఆకుల  
అన్నిటి చేరికచేత ఏర్పడినది  
కాని మరిఒకటి కాదు.

ఆవకుటుంబములోనిది

కాబేజీ ఆవమొక్క కుటుం  
బములోనిది.

ఇది మనకు కొత్తశాకము  
కాబట్టి దీని పెంపకాన్ని గురించి  
తెలుసుకోవలసిన కొన్ని ముఖ్య  
విషయాలు ఇక్కడ వివరిస్తు  
న్నాను.

చిత్తుల చల్లిక

చల్లిన వారంరోజులలోగా  
కాబేజీ గింజలు మొలుస్తాయి.  
మూడునాలుగు మాసాలకు  
కాబేజీ కూరకు అందుతుంది.

కాబేజీగింజలు నెలకు ఒక

సారి చల్లుతూ సంవత్సరం పొడు  
గునా కాబేజీ ఉండేటట్లు చేసు  
కోవచ్చు. శీతలప్రదేశాలు, శీత  
కాలము కాబేజీ సాగుకు అను  
కూలమైనవి.

కాబేజీగింజల్ని ముందు కుం  
డీల్లో చల్లి మొలిచాక వేరే  
తావుల్లో నాటడం మంచిది.  
చిన్న కాబేజీమొక్కల్ని గొం  
గళిపురుగులు పాడు చేస్తాయి  
కాబట్టి మెలుకువ వహించాలి.

నారునాటు

నారు నాలుగైదు ఆకులు  
తొడిగినతోటే వేరే చోట  
నాటాలి. కొత్తగా నాటిన  
మొక్కలు వేరు తన్నేదాకా  
కొద్ది నీడ ఉండేటట్లు చూడాలి.  
నాటేటప్పుడు మొక్కకి మొ  
క్కకి రెండేసి అడుగుల దూరం  
ఉండేటట్లు చూడాలి. నారు  
మడిలోనుంచి మొక్కలు తీసే  
టప్పుడు వేళ్లకు కొంత మన్ను  
అంటిఉండేటట్లు చూడాలి.

అంతే కాదు. నాడుమడిలో నుంచి తీసినవెంటనే వాటిని పాతడం మంచిది.

కావలసిన ఎరువులు

కాబేజీకి గొఱ్ఱల పెంట, మేకల పెంట మంచి ఎరువు.

కాబేజీ ఎదిగేసితిలో దాని ఆకులమీద నీళ్లు పోయకూడదు. ఆకులమూట

కాబేజీ పైకి కాయగా కనిపిస్తుంది. కాని నిజానికి అది ఆకులమూట. ఆ మూటలోని ఆకులు లోపలికి పోయినకొద్దీ తెల్లగా ఉంటాయి. పై ఆకులు కాదుపచ్చగా ఉంటాయి. లోపలి ఆకులకంటే పై ఆకుల్లో ఎక్కువ దేహపోషక పదార్థం ఉంటుందని గుర్తు ఉంచుకోవాలి.

తరగడానికి పూర్వం మారు రంగులో ఉన్న కాబేజీ ఆకుల్ని జాగ్రత్తగా తీసివేయాలి.

‘సి’ విటమిన్ చర్చ

స్టార్ పత్రికలో లండన్ విశ్వవిద్యాలయపు అధ్యాపకుడు ఒకడు ఆహార పదార్థాల్ని

గురించి వ్రాస్తూ పచ్చి కాబేజీ లో ‘సి’ విటమిన్ ఎంతగా ఉందో ఉడక బెట్టిన కాబేజీలో కూడా ‘సి’ విటమిన్ అంతగానూ ఉంటుందని చెప్పిఉన్నాడు.

అయితే పలువురు శాస్త్ర వేత్తలు ఈ సిద్ధాంతానికి ఒప్పుకోవడం లేదు. ‘నేచర్’ పత్రికలో డాక్టర్ మాగ్నన్ పైక్ ఈ సందర్భంలో ఇట్లా వ్రాస్తున్నాడు:

“కాబేజీవంటి ఆకు కూర కోసి తెచ్చినప్పటినుంచి భుజింపబడేలోగా ‘సి’ విటమిన్ ను హెచ్చుగా కోలుపోతుంది.

‘సి’ విటమిన్ నశింపు

మార్కెట్టులో కొనే కాబేజీలో నూటికి అరవై వంతులు మాత్రమే ‘సి’ విటమిన్ ఉంటుందని చెప్పవచ్చు. లోతక్కువ నలభై వంతులు కాబేజీ కోసిన తరువాతి నిలవలో, రవాణాలో నశించిపోతుంది.

మిగిలిఉన్న అరవై పాళ్ల ‘సి’ విటమిన్ లోనూ దరిదాపు ఇరవై పాళ్లు వంటక తై కూరను తరగ



డంలో, క డ గ డం లో వ్యర్థ  
పుచ్చుతుంది.

వంటపాత్రలోకి వెళ్లేసరికి  
కాబేజీలో నూటికి నలభైపాళ్లు  
మాత్రమే 'సి' విటమిన్ మిగిలి  
ఉంటుంది. అందులో ఉడక  
పెట్టడంలో లోపించే 'సి' విట  
మిన్ కొద్దిపాటిదే ఉంటుంది.  
కాని ఉడకబెట్టే సమయంలో  
నీటిలోనికి దిగే 'సి' విటమిన్  
నూటికి ఇరవైమూడు పాళ్లు  
వరకు ఉంటుంది.

పదిహేడు పాళ్లుమాత్రమే

అనగా విస్తరిలోకి వచ్చే  
సరికి కాబేజీలో నూటికి పది  
హేడు పాళ్లుమాత్రమే 'సి' విట  
మిన్ మిగిలి ఉంటుంది. ఇదైనా  
ఆ వంటకాన్ని వెంటనే తినలేనే.  
వెంటనే తినక తినేవరకు ఆ  
వంటకాన్ని వేడివేడిగా ఉంచ  
డానికి ప్రయత్నిస్తే ఆ పదిహేడు  
పాళ్లు 'సి' విటమిన్ కూడా  
నశించిపోతుంది. ”

కాబేజీని త్వరగా ఉడికిం  
చాలి కాని నెమ్మదిగా ఉడక  
నీయకూడదు. కాబేజీ ఉడికే

టప్పుడు వంటపాత్రపైన మూత  
పెట్టకూడదు.

కాబేజీలో గంధకం

డాక్టర్ యం. మెన్ జీన్  
కాంప్ బెల్ కాబేజీ ఆకుకూరని  
గురించి 'టిబ్ బిట్సు' పత్రిక  
లో ఇట్లా వ్రాస్తున్నాడు :

'కాబేజీలో 'సి' విటమిన్లు  
హెచ్చుగా ఉన్నాయి. ఇందు  
లో గంధకం, సున్నం, భాస్వరం,  
ఇనుము మొదలైనవి ఉన్నాయి.

కాబేజీ చర్మానికి మేలు  
చేస్తుంది. మలబదాన్ని పో  
గొడుతుంది. '

కాబేజీలో గంధకపు పాలు  
ఎక్కువగా ఉంది కావుననే వంట  
సమయంలో ఇది ఒకవిధమైన  
గబ్బువాసన కొడుతూ వుం  
టుంది.

శరీరంలోని దుష్టపదార్థాల్ని  
తొలగించి దానిని శుభ్రపరచ  
డంలో కాబేజీకూరకు మించింది  
మరిఒకటి లేదని చెప్పవచ్చు.

కాబేజీకూర గుణాలు

కాబేజీ ఆకుకూర రక్తవృద్ధి  
కరమైంది. కాకచేసి శరీరాన్ని

ఆరుస్తుంది. శీతప్రకృతి కలవారికి  
కాబేజీకూర మిక్కిలి పథ్య  
కరము. తలలో వేడిని తగ్గించి  
బాగా నిద్రపట్టేటట్లు చేస్తుంది.

శరీరంమీద లేచే పులిసిరి  
కాయలు, చెమట కాయలు,  
మొటిమలు మొదలైనవి కాబేజీ  
రసం సేవిస్తే తగ్గిపోతాయి.

కంతం నొప్పిగావుండే జబ్బు  
ల్లో ఐర్లాండు దేశీయులు కంతా  
నికి పైన కాబేజీ ఆకులు వేసి  
కడతాడు.

మధ్య పానంచేత కలిగే  
మాంద్యాన్ని పోగొట్టడంలో  
ఇది ప్రశస్తమైంది. కాబట్టి  
ఇది తెల్లవారికి చాలా ఆస్వాద  
కరమైన కూర.

## కొత్తిమిరి

(Coriandrum Sativum)

ధనియాల లేత మొక్కలకు  
మనం కొత్తిమిరి అంటాము.  
అరవవారు ధనియాలకు, వాని  
మొక్కలకు కూడా కొత్తిమిల్లి  
అంటారు.

కాబేజీ మొదలయినవాటి  
తో కొత్తిమిరిని కూడా  
పెంచితే ఆకుల్ని తినేవురుగులు  
అంతగా రావు.

సువాసనకొరకు

కొత్తిమిరిని మనం ప్రత్యేకం  
కూరగా ఉపయోగించము. ఐనా  
పులుసు, చారు, పచ్చళ్లు మొద  
లయిన వంటకాల్లో దీనిని వాసన

ద్రవ్యంగా వాడతాము. కావున  
దీనిని ఆకుకూరల్లో చేర్చడ  
మైంది.

కొత్తిమిరి ఆకులు కారంగా,  
సువాసనగా ఉంటాయి.

కొత్తిమిరి గాఢకషాయంలో  
పాలు, పంచదార కలిపి ఇస్తే  
నెత్తురుపడే మూలశంక, అజీర్ణ  
విరేచనాలు, అగ్నిమాంద్యము,  
కడుపులో వాయువు అధిక  
మగుట మొదలయిన వ్యాధులు  
నెమ్మదిస్తాయి.

మంచిజీర్ణకారి

కొత్తిమిరి త్రిదోషహర

మైనది. విదాహాన్ని పోగొడుతుంది. భ్రమను తగ్గిస్తుంది. కొత్తిమిరి మంచి జీర్ణకారి.

కొత్తిమిరి రసాన్ని చనుపాలతో కలిపి కళ్లల్లో కలికం వేస్తే నేత్రరోగాలు నయమౌతాయి. లేదా, కొత్తిమిరి వెచ్చజేసి కళ్ళకు వేసి కట్టవచ్చు.

కొత్తిమిరికషాయంలో పంచదార కలిపి పుచ్చుకుంటే బాగా ఆకలి పుట్టిస్తుంది.

ప్రసవసమయంలో ప్రసవింపబోయే స్త్రీలకు దగ్గరగా కొత్తిమిరి ఉంచితే వారు త్వరగా నీళ్లాడుతారని కొన్ని కులాల్లో ఒక నమ్మకం ప్రబలిఉంది. స్త్రీ నీళ్లాడినతరువాత అచ్చటనుంచి కొత్తిమిరి తీసివేయాలి.

నోటిపూతలో నోరుపూసిఉన్నప్పుడు కొత్తిమిరిరసంతో పుక్కిళ్ళిస్తే మంచి

గుణగారిగా ఉంటుంది.

ఆకుకూరల్లో కొత్తిమిరి అతి శ్రేష్ఠమైనది. ఇది మూత్రాన్ని బాగా జారీచేస్తుంది.

కొత్తిమిరి, మినప్పప్పు, మిరపకాయలు, ఆవాలు, జీలకర్ర వీటిని మంచినూనెలో వేరువేరుగా వేయించి కలిపి చింతపండుతో చేర్చి వలసినంత ఉప్పువేసి పచ్చడి చేస్తే చాలా రుచ్యంగా ఉంటుంది.

కొత్తిమిరికారం

కొత్తిమిరిఆకుల్ని, పచ్చిమిరపకాయల్ని తొక్కి తగుమైన ఉప్పువేసి అందులో నిమ్మకాయరసం చేర్చి చేసిన పచ్చడి చాలా రుచిగా ఉంటుంది. ఈ పచ్చడి వైత్యాన్ని శాంతింప చేస్తుంది.

గ్రహణిరోగంతో బాధపడే వారు కొత్తిమిరిని ఏవిధంగానూ వాడకూడదు.

## కోలపాల

సంస్కృత నామాలు

జిలకామా, భిరండికా అనేవి

కోలపాల సంస్కృతనామాలు.

‘సర్వావధి గుణకల్పకం’ కోల

పాలకకు గుణాన్ని ఇట్లా వర్ణిస్తూ పడచేస్తుంది.

ఉంది:

“కోలపాల నులిపురుగులు,  
శ్లేష్మం, మేహం, పిత్తవికారం  
వీనిని పోగొట్టుతుంది.”

శ్రీలకు చాలామంచిది

కోలపాలకకుకూర శ్రీలకు  
అతిప్రశస్తమైనది.

గర్భోత్పత్తిని కలిగించే  
గుణం ఈ కూరలో విశేషంగా  
ఉంది. చనుపాలు పడని బాలిం  
తలకు ఈ ఆకుకూర పాలు

ఈకూర దుచికి స్వాదుగా  
ఉంటుంది. కొద్దిగా గురుత్వం  
చేసేగుణం ఈకూరవద్ద ఉంది.  
బలకరమైన శాకం

మేహరోగాలలో, నేత్రరో  
గాలలో ఇది పథ్యకరమైంది.  
ఇది గాయాల్ని మానుస్తుంది;  
పిత్తరోగాల్ని పోకాదుస్తుంది;  
కుష్ఠరోగాన్ని పోగొట్టుతుంది.  
కోలపాల మంచిబలాన్ని కలి  
గించే శాకం.

## గంగపావిలి

(Portulaca Oleracea)

సామాలు : రకాలు

గంగపావిలికూరనే గంగపాయ  
లకూర అని, గోళికూర అని  
కూడా అంటారు. ఇందులో  
సన్నపాయల, పుల్లపాయల,  
పెద్దపావిలి, బొడ్డుపాయల అని  
నాలుగు రకాలు.

గంగపావిలికి సంస్కృతంలో  
ఘోటికా, లోనికా అనిపేళ్లు.  
ఇంగ్లీషులో దీనిని స్పైనాక్  
(Spinach) అంటారని ఒక

శాస్త్రవేత్త, పర్సలేన్ (Purs-  
lane) అంటారని మరిఒక శాస్త్ర  
వేత్త చెబుతున్నారు.

పొత్తిపట్టడానికి గుర్తులు

గంగపావిలికూర ఎర్రని  
కాడలతో ఎర్రగల్జేడును పోలి  
ఉండి నేలమీద పాకుతుంది.  
కాడలు, ఆకులు కూడా దళ  
సరిగా ఉంటాయి. గంగపావిలి  
పసుపుపచ్చపూవులు పూస్తుంది.  
గంగపావిలి ఆకు దుచికి

కొంచెం పుల్లగా ఉంటుంది.

గంగపావలి సులభంగా పెరుగుతుంది.

పచ్చిదిగా తినవచ్చు

దీనిని పచ్చిదిగా కూడా తినవచ్చునని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

సన్నగ తరిగిన ఈ ఆకుల్ని, కాడల్ని నానబెట్టిన పచ్చిపెసర పప్పుతోను, కొబ్బరితురుముతోనూ కలిపి తినవచ్చు. అవసరమైతే దుచికొరకు కొద్దిగా ఉప్పు చేర్చుకోవచ్చు.

పాశ్చాత్యులు ఈ ఆకుకూరను విస్తరించి వాడుతున్నారు.

పాలకంటే, వెన్నకంటే మంచిది

మదరాసుప్రభుత్వ ఆహార పరిశోధకులు గంగపాయల కూరను పరిశోధించి ఇట్లా చెబుతున్నారు:

“గంగపాయలకూరలో ఎ. బి. విటమిన్ లు విస్తరించి ఉన్నాయి. పాలకంటే, వెన్నకంటే కూడా ఎక్కువ జీవశక్తిని ఈయగల ఓషధిగుణం దీనివద్ద ఉంది. సాధ్యమైనంత

వరకు దీనిని పచ్చికూరగానే ఉపయోగించడం మంచిది.”

దంతాలకు, ఎముకలకు పుష్టి

గంగపావలికూరలో సున్నము, ఇనుము కూడా విస్తరించి ఉన్నాయి. ఎముకలకి కండరాలకి మంచి పుష్టిని ఇచ్చే గుణం దీనివద్ద ఉంది.

రక్తంలోని పులుపుని విరిచి రక్తశుద్ధి చేసే గుణం గంగపావలిలో అమోఘంగా ఉంది.

గంగపావలికూడా వాడకం వల్ల దంతాలు గట్టిపడతాయి, తలవెంట్రుకలు బాగా ఆరోగ్యంగా ఎదుగుతాయి.

గంగపావలికూర తినేవారి రోగనిరోధకశక్తి ప్రబలమై ఉంటుంది.

ఇనుము, సున్నం జాస్తీ

గంగపావలికూరను గురించి డాక్టర్ యం. మెన్ జీన్ కాంప్ బెల్ ‘టిబ్ బిట్సు’ పత్రికలో ఇట్లా వ్రాస్తున్నాడు:

“గంగపాయలకూరలో ఇనుము, సున్నం జాస్తీగా ఉన్నాయి. విటమిన్ ఎ. కూడా

విస్తరించి ఉంది. బి.సి. డి. విట  
మిన్లు కొద్దిగా ఉన్నాయి.

రక్తహీనత వ్యాధికి ఇది  
పెట్టింది పేరు. శరీరంలోని దుష్ట  
పదార్థాల్ని తొలగించడములో  
ఇది సాటిలేనిది.

పాయిలకూరలో ఊరశిల

మరికకళాస్రవేత్త పాయిల  
కూర శ్రేష్ఠతను 'ఆంధ్రప్ర  
క'లో ఇట్లా చెబుతున్నాడు:

“శ రీ రా రో గ్య ము న కు  
ముఖ్యముగా కావలసిన ఊర  
శిల అను మూల పదార్థము  
యీ పాయిలకూరద్వారా మన

దేహములోకి చేరును. ఎము  
కలు, నోటిపండ్లు పెరుగుటకు  
ఊరశిల ముఖ్యముగా అవసర  
మైన మూలపదార్థము.”

గంగపాయిల కూరకులతో  
పులుసు, కూర మొదలయిన  
వంటకాలు చేస్తారు.

ప్రత్యేకమైన జాగ్రత్త

నేలమీద పాకే గంగపావిలి  
వంటి ఆకుకూరల్ని పారునీట కడ  
గడం మంచిది. ఇట్టి కూరలికి  
ఇసక, మట్టి బాగా అంటుకుని  
ఉండడం సహజం. కాబట్టి వీనిని  
కడగడంలో ప్రత్యేకమైన  
జాగ్రత్త అవసరం.

## గుంటగలగర

ప్రశస్తమైన ఆకు కూరల్లో  
గుంటగలగర ఒకటి.

నామాలు

కేశరంజన, కేశప్రభాకర,  
భృంగరాజ, మహానీల, కేశ  
రాజ మొదలైనవి గుంటగలగర  
సంస్కృతనామాలు.

గుంటకలగర సంస్కృత

నామాల్లో పితృప్రియ అనేది  
ఒకటి. పితృదేవతల అర్చనలో  
గుంటకలగర వాడుతున్నారు.

గుంటగలగరను అరవంలో  
కరశరాంగణి అంటారు.

పెరుగుదల

తేమ గల నేలల్లో ఇది సర్వ  
దా పెరుగుతుంది. లంక నేలల్లో  
శీతాకాలంలోమాత్రం పెరుగు

తుంది. మెట్టప్రదేశాలలోని గుంటకలగర గిడినబారి ఉంటుంది. పర్వాధిక్యంగల మలబారుమండలంలో గుంటకలగర మొక్క గోగుమొక్కల వస్తుగా ఎదుగుతుంది.

మూడురకాలు

గుంటకలగర దాని పూవుల్ని బట్టి మూడురకాలుగా విభజితమవుతున్నది : పల్ల, పచ్చ, నల్లపూవుల జాతులు. తెల్లపూవులది సర్వత్ర దొరుకుతుంది. పల్లపూవులది వంగరాష్ట్రప్రాంతాల్లో ఉందని చెబుతారు. పసుపుపువ్వులు పూసే రకం ప్రశస్తమైందని వాడుక. కారము, చేగునసాలు

గుంటకలగర గుణాల్ని 'సర్వాధిగుణకల్పకము' ఇట్లా వివరిస్తుఉంది :

'గుంటకలగర కారంగా, చేదుగా ఉంటుంది. తాపాన్ని, వేడిని కలిగిస్తుంది. కఫవాతాల్ని పోగొట్టుతుంది. దంతాలు, చర్మం నీనికి హితంగా ఉంటుంది. ఆయువుని, ఆరోగ్యాన్ని

న్ని వృద్ధిచేస్తుంది. కుష్టువు, నేత్రరోగం, శిరోరోగం, వాపు, మరద, ఆంత్రవృద్ధి, శ్వాసం, కాసం, క్రిములు, ఆమరోగం, పాండువు, హృద్రోగం, చర్మరోగం, మదం వీనిని మారిస్తుంది.

నేత్రాలకి మేలుచేస్తుంది

ఆకుకూరలు ప్రాయశఃగా నేత్రాలకి చెరువు చేస్తాయి అంటారు. కాని ఆకుకూరల్లో సొన్నగంటి తరవాత నేత్రాలకి మేలుచేసేది గుంటకలగరే అని మనం జ్ఞాపకంఉంచుకోవాలి. తలచముద్దుగా ప్రసిద్ధి కెక్కిన భృంగామలక, భృంగ రాజతైలాల్లో ఇదే ప్రధానమైన వస్తువు.

గుంటకలగర నేత్రాలకు చలవచేస్తుంది. ఈ ఆకుపసరు సాయంతో తయారైన కాటుక పెట్టుకోవడంవల్ల కంటిబిల్బులు నయమవుతాయి. కంటిరెప్పలు బాగా నలుపుతేలి కాటికకళ్ల అందం లభ్యంకావడంకోసం స్త్రీలు ఈ కాటుకను ఎక్కు

వగా వాడతాడు.

కేశవృద్ధికరమైంది

కేశవృద్ధిని, మేధావృద్ధిని కలిగిస్తూ రసాయనంగా పనిచేయడంలో ఈ ఆకుకూర శ్రేష్ఠమై ఉంటుంది.

గుంటకలగర కేశాలను నల్లబరుస్తుంది. వెంట్రుకల్ని బాగా పెంపొందించే గుణం గుంటకలగరకు ఉంది.

గుంటకలగరఆకు స్వరసం ఆముదంతో కలిపి రాస్తూవస్తే శిరోజాలు నలుపెక్కుతాయి.

గుంటకలగరఆకు స్వరసం కొబ్బరినూనెలో కాని, నువ్వులనూనెలో కాని పోసి ఆ రసం ఇంకిపోయేటట్లు నూనె కాచి దానిని తలకు ఉపయోగిస్తే అకాలంలో తల నెరవడం తగ్గుతుంది. వెంట్రుకలు నల్లగా, నున్నగా తయారౌతాయి.

ఓషధీగుణాలు

ఈ ఆకురసం రసాయనంగా పనిచేస్తుంది. నశ్యంగా కూడా వాడతారు.

పురిటిపిల్లలకు గుంటకలగర

ఆకుల స్వరసం మూడునాలుగు చుక్కలు తేనెతో కలిపి ఈయడం కొన్నిప్రాంతాల్లో ఆచారమైఉంది.

యక్యత్, కామెల, నవాయి మున్నగు రోగాల్లో ఇది చాలా గుణకారిగా ఉంటుంది. గుంటకలగరఆకు నిజరసం ఒకటిన్నర డ్రాముల్లో మోతాదుగా మజ్జికాని, నీళ్లు కాని కలిపి పుచ్చుకుంటే పాముకాటు కూడా నయమౌతుందని చెబుతారు.

చంటిపిల్లలకుకూడా

ఎనిమిదిచుక్కల తేనెలో రెండుచుక్కల గుంటకలగర ఆకు నిజరసాన్ని వేసి పురిటి బిడ్డల జలుబురోగాలలో వాడతారు.

కడుపులో పాములు ఉన్నాయని అనుమానంగా ఉన్నప్పుడు ఆముదంతో ఈ ఆకుపసరు కలిపి పుచ్చుకోవడం మంచిది.

చెవిపోటుగా ఉన్నప్పుడు ఈ ఆకుపసరు ఒకటిరెండు చుక్కలు చెవిలో పోస్తారు.

ఈఆకులు నూరి ముద్దచేసి



తేలుకుట్టినచోటపట్టువేస్తే విషం  
విరిగిపోతుందని చెబుతారు.  
చర్మరోగాల్లో కూడా ఈపట్టు  
బాగా పనిచేస్తుంది.

గుంటకలగర ఆకుల పొగ  
కాని, ఆ ఆకులు వేసి కాచిన నీటి  
ఆవిరి కాని పట్టితే మూలశంక  
రోగం తగ్గుతుంది.

గుంటకలగర జ్వరహరమై  
నది. నేత్రవ్యాధుల్లో, శిరో  
వ్యాధుల్లో చాలా పథ్యకారి.  
కుష్టు, బొల్లి రోగాల్ని కూడా  
తగ్గించగల ఓషధీగుణం దీనిలో  
ఉందని చెబుతారు.

తరుచు ఉపయోగించాలి

ఈ పై ఓషధీగుణవివర  
ణాన్నిబట్టి గుంటకలగర ప్రశస్త  
మైనదని అందరికీ అవగత

మాతుంది.

కాబట్టి దీనిని తరుచు కూర  
గా, పచ్చడిగా ఉపయోగించ  
డం మంచిది. తియ్యకూరగా  
కాని, పులుసుకూరగా కాని  
వండుకోవచ్చు. గుంటకలగర  
ఆకు వేయించి చేసిన పచ్చడికి  
కొంతవరకు గోగుకూరపచ్చడి  
రుచి వస్తుంది.

ఇనుము పాలు జాస్తీ

గుంటకలగర ఆకుకూరలో  
ఇనుముభాగము హెచ్చుగా  
ఉన్నది. అగుట ఇది శరీరానికి  
ఇనుమును చక్కగా సరఫరా  
చేస్తుంది.

కన్నులకు చల్లదనాన్ని,  
కేశాలకు వృద్ధిని ఇచ్చే ప్రశస్త  
మైన శాకం గుంటకలగర.

## గో గు

(Hibiscus Cannabinus : Roselle)

తేలుగువారికిప్రియమైంది—

కం. వెల్లులిఁ బెట్టి పొగించిన

పుల్లని గోంగూరరుచిని బాగడగ

వశమా?

మొల్లముగ నూని వేసుక

కొల్లగ భుజియింపవలయు

గువ్వల చెన్నా!

—గువ్వలచెన్న శతకము.

గోగుకూరప్రశస్తి ఇట్లు కవి  
తావస్తువు కూడా విడిచింది. ఇది

తెలుగువారికి ప్రియతమమైన ఆకుకూరల్లో ఒకటి. ఇందును పట్టే తెలుగువారికి 'గోంగూర గాళ్లు' అనే పేరు వచ్చింది.

నామాలు

పీలు, గుచ్చఫల, విరేచన ఫల, శాఖి, శ్యామ, భేదీ, ఉష్ణ ప్రియ, దీపన, భూమిజ అనేవి గోగు సంస్కృతనామాలు.

రాగిపాలు హెచ్చు

పత్రశాకాల్లో ఇది మిక్కిలి ప్రశస్తమైంది. దీనిలో రాగి పాలు హెచ్చుగా ఉన్నదని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతారు. ఇందులో పొటాష్ కూడా ఉన్నది.

గోగుయొక్క గుణాల్ని ధన్వంతరినిఘంటువు ఇట్లా వివరిస్తూ ఉంది:

“గోగు ఉష్ణంగా, లఘువుగా, బలకరంగా ఉంటుంది. ఇది దోషాల్ని భేదిస్తుంది. రక్తపిత్తం, గుల్మం, అర్శస్సు, క్లేమాం, వాతం, అశ్మరి, కఫం-వీటిని నివర్తింపజేస్తుంది. రసాయనంగా ఉంటుంది.

నాలుగు రకాలు

గోగులో పుల్లగోగు, ఎర్రగోగు, తెల్లగోగు (దేశవాళి గోగు), ధనాసరగోగు అని నాలుగు రకాలు ఉన్నాయి.

పుల్లగోగు

పుల్లగోగు (Hibiscus Subdariffa) కాయలు ఎర్రగా కాని, తెల్లగాకాని ఉంటాయి. పుల్లగోంగూర ఆకుల్నే కాకుండా పువ్వుల్నికూడా పచ్చడి చేసుకుంటారు.

ఎర్రగోగు

ఎర్రగోగుచెట్టు కాడలు బూడిదరంగుతో కలసిన పచ్చని రంగుతో ఉంటాయి.

తెల్లగోగు సర్వసామాన్యమైంది. దీనినే దేశవాళి గోంగూర అనికూడా అంటారు.

ధనాసరగోగు

ధనాసరగోంగూర విచేశీది. మలయాద్వీపకల్పంలో తర్నాసరి అనే రాష్ట్రంఉంది. ఈ గోంగూర అదిలో తర్నాసరి నుంచి వచ్చింది. తర్నాసరి క్రమంగా ధనాసరి ఐపోయింది.

ధనాసరిగోంగూర బాగా పథ్యకరమైందనీ, బాలింతరాళ్లకు కూడా పెట్టవచ్చుననీ చెప్తుతాడు.

పైరగోంగూర

ఈ నాలుగు రకాలు కాక పైరగోంగూర అని మరి ఒక రకం ఉంది. దీనిని శీతాకాలంలో పైరు చేస్తారు. ఈ పైరగోంగూర ఇతర రకాల గోంగూర కంటే రుచిగా ఉంటుంది. పచ్చజొన్న, పైరగోంగూర శ్రేష్ఠమైన వని సామెత.

అయితే నువ్వు చేలల్లోని పైరగోంగూర పథ్యకరమైంది కాదని వైద్యుల మతము.

గుంటూరు గోంగూర

తెలుగు దేశంలో కల్లా గుంటూరు సీమలో పైరు అయ్యే గోంగూర చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

గోగు ఆకుతో పులుసు, పచ్చడి చేసుకుంటారు.

గోంగూరను గుంటూరు ప్రాంతాల్లో నిలవపచ్చడిగా పెడతారు.

నిలవపచ్చడి

నిలవపచ్చడి పెట్టడానికి పైరగోంగూర వేయించాలి. వలసిన ఉప్పు చేర్చి ముందు ఒకసారి తొక్కాలి. ఆమీద పండు మిరపకాయలు, కొద్దిగా పసుపు గుండ చేర్చి మళ్లీ తొక్కాలి. పిమ్మట కుండకు ఎత్తి ఊరనివ్వాలి.

సంవత్సరానికి పైగా ఊరిన ఈ పచ్చడి చాలా పథ్యకరంగా ఉంటుంది.

ఈ పచ్చడి నూనెతో పెట్టడం కూడా ఉంది. నూనెతో పెట్టిన పచ్చడి ఎక్కువ రుచిగా ఉంటుంది కాని ఉట్టి పచ్చడిలాగ ఇది పథ్యకరమైంది కాదు.

బలకరమైన కాకం

గోంగూర మంచి బలకరమైన శాకం. అందుచేతనే శ్రోత్రియులు గోంగూరపచ్చడి కోడిమాంసముతో సమమైందని అనడం ఉంది.

ఓషధీగుణాలు

రేణికటిరోగం కలవారికి ఈ కూర చాలా మేలు చేస్తుంది.

ఉడికించిన గోగుకూర నీళ్లు  
తాగి చప్పిడిచేస్తే ఉబ్బురో  
గాలు తగ్గుతాయని చెబుతారు.  
గోకులకు ఉడికించి కట్టితే మేహ  
ప్రణాలు పక్వమౌతాయి; నేతి  
తో ఉడికించి కట్టితే వరిబీజాలు  
తగ్గుతాయి; గోగుకూరను వేపా  
కుతో నూరి బోదకాళ్లకు కట్టితే  
గుణకారిగా ఉంటుంది.

గేదెల లేగదూడలకు

గేదెల లేగదూడలకు నాలు  
గైదు గోగాకులు పెడతారు. ఆ  
గోగాకులు తి న డం వల్ల అవి

రేణం సాఫీగా వేసి బాగా ఆరో  
గ్యంగా ఎదుగుతాయి.

చిమడ ఉడికించకూడదు

గోంగూరను చిమడఉడకబె  
ట్టడంవల్ల దానిలోని జీవపోషక  
పదార్థాలన్నీ నశించి దుర్గుణాలు  
పైకొంటాయి.

నిషిద్ధాలు

ఈకూరను విస్తరించి ఉప  
యోగిస్తే పైత్యం చేస్తుంది;  
మలబద్ధం ఏర్పడుతుంది.

గోంగూరను కుష్టురోగులు  
దరికి చేరనీయకూడదు.

## చక్రవర్తి

నామాలు

చక్రవర్తికూరను సంస్కృతం  
లో వాస్తుక, శాకపత్ర, కంబీర,  
ప్రసాదక మున్నగు నామాలతో  
వ్యవహరిస్తారు.

దీనిని అరవంలో చక్రవర్తి  
క్కిరై అంటారు.

ఈ కూరకు ను గురించి

‘సర్వాషధిగుణకల్పకం’ ఇట్లా  
వాస్తూఉంది:

“చక్రవర్తికూర పాచనం  
చేస్తుంది. దుచిగా, లఘువుగా  
ఉంటుంది. శుక్రవృద్ధి కలిగి  
స్తుంది. శీఘ్రంగా శరీరంలో  
వ్యాపిస్తుంది; స్త్రీహం, రక్త  
దోషం, పిత్తం, అర్శస్సు,  
కృములు, త్రిదోషాలు వీనిని  
పోగొడుతుంది.”

మలమూత్రశోధన

చక్రవర్తికూర మధురం

గానూ, కొంచెం ఉప్పుగానూ ఉంటుంది.

మలమూత్రాల్ని శోధించే ఆకుకూరల్లో చక్రవర్తి ఆకు కూర చెప్పతగింది.

ఈకూర బుద్ధిబలాన్ని పెం పొందిస్తుంది. ఆకలి పుట్టిస్తుంది.

కళ్లకు మేలుచేస్తుంది. మల బద్ధాన్ని పోగొడుతుంది.

వాతపిత్తశ్లేష్మా లనే మూడుదోషాల్ని పోకార్చడం లో ఇది అమోఘమైంది.

చర్మరోగాల్ని పోగొడు తుంది.

## చామ ఆకు

చామదుంపలు వాడినంతగా చామఆకును వంటకాలకు వాడరు. దీనికి ప్రత్యేకకారణం ఏమీ కనిపించదు.

నీరసస్థితిలో

చామ ఆకు కూర చాలా మంచిది. జబ్బుపడి లేచి నీరస స్థితిలో ఉన్నవారికి ఈశాకం మేలుచేస్తుంది.

చామఆకులకూర మూలశం కరోగులకు చాలా పథ్యకర

మైంది. ఆకూర మూత్రాన్ని బాగా జారీచేస్తుంది. అరుచిని పోగొట్టి అన్నహితపు కలిగి న్నుంది. ఆకలి పుట్టిస్తుంది.

పులుసుకూర మంచిది

చామ ఆకులను పులుసు కూరగా వండి తినడం మంచిది.

చామఆకులు మైత్రగానూరి పైనవేసి కట్టుకడితే గాయాలు మానుతాయి; రక్తనాడుల నుండి కారే నెత్తురు కడుతుంది.

## చింతాకు

కూరగాను, పచ్చడిగాను ఉప యోగించే లేతచింతాకును సాధారణంగా చింతచిగురు అంటారు.

చింతచిగురు

చింతచిగురు గుణాల్ని గురించి సర్వావధిగుణకల్పకం ఇట్లా చెబుతూఉంది:

“చింతచిగురు హృదయానికి మేలు చేస్తుంది. వగరు, పులుపు రసాలు కలిగి ఉంటుంది. రుచిని పుట్టిస్తుంది. బుద్ధికి మేలు, అగ్నికి దీపనం చేస్తుంది. కఫ వాతాల్ని జయిస్తుంది.”

అకాలంలో చిగిరింపు

చింతచిగురు చింతలుచిగిర్చే వేసవికాలంలో విశేషంగా దొరుకుంది. అకాలంలో కూడా చింతరొబ్బల్ని చిగిర్చేటట్లు చేయవచ్చు. ఈవిధంగా చేయడానికి ఒక ప్రత్యేక దోహదక్రియ ఉంది. అకాలంలో చిగిరింపదలచిన చింతరొబ్బ పాత ఆకులను అన్నిటినీ దుళ్లకొట్టి వేయాలి. ఆమీద ఆరొబ్బకు సెగ బాగా తగిలేటట్లు అక్కడ తాటాకులు మంటవేయాలి. ఇట్టి దోహదక్రియకు లోనైన చింతరొబ్బ వారం పదిరోజుల్లో బాగా చిగురు తొడుగుతుంది.

పప్పుకూర: పచ్చడి

చింతచిగురు కంది పప్పు మొదలయినవానితో కలిపి ముద్దకూరగా కాని, వేయించి

పచ్చడిగా కాని చేసుకుని తినవచ్చు.

చెమటను తగ్గిస్తుంది

చింతచిగురు కొంచెం వేడి చేస్తుందని చెబుతారు. కాని వేసవికాలంలో దీనిని తినడం వల్ల ఒక మంచిగుణం ఉంది. వేసవిలో చెమట విస్తారం పడుతుంది. చింతచిగురు తరుచు ఉపయోగిస్తే చెమట అంతచేటు పట్టదు.

చింతచిగురు వాతవ్యాధుల్ని మూలరోగాన్ని, గుల్మాల్ని తగ్గిస్తుంది.

పైత్యవికారాల్ని తగ్గించే ఆకుకూరల్లో చింతచిగురు అతి శ్రేష్ఠమైనది.

నేత్రవ్యాధులు కలవారు దీనిని విస్తరించి తినకుండా ఉండడం మంచిది. చింతచిగురు కొంచెం అగ్నిమాంద్యాన్ని కలిగిస్తుంది.

చింతగారు

కొన్నిప్రాంతాల్లో ముదురు చింతాకును ఎండబెట్టి చింత పండుకు బదులుగా వాడుతారు.

ఎండపెట్టిన చింతాకును తాయి.

తూర్పున సోంపేట ప్రాంతాల్లో చింతగారు అంటారు. చింతగారు వేసి కాచిన చారు పథ్యకరమై ఉంటుందని చెబుతారు.

ఎండబెట్టిన ముదురుచింతాకును పొడిచేసి పుల్లకూరగా వండుకునే ఆచారం ఒంగోలు ప్రాంతాల్లో ఉంది. ఈ పొడికూర చాల పథ్యకరమైందని చెబుతారు.

వైద్యోపయోగాలు

చింతాకులో వాపులను హరించే గుణంఉంది. చింతాకును మెత్తగా నలగగొట్టి నేతితోనో, అముదంతోనో వెచ్చచేసి కాపడమిస్తే వాపులు తగ్గు

మోకాళ్లు మొదలయినవి వాచినప్పుడు చింతాకును నీళ్లతో ముద్దగా నూరి పట్టువేస్తే చాలా గుణకారిగా ఉంటుంది.

చింతాకురసంలో పసుపు కలుపుకుని తాగితే మసూచిక వ్యాధి నివారణ మాతుందంటారు.

మొండివ్రణాల్ని చింతాకు కషాయంతో కడిగితే, అవి త్వరగా నయమౌతాయి. ఎర్రగా కాల్చిన ఇనపగరిటి చింతాకురసంలో ముంచి ఆరసం వేడిగా ఉండగానే ఇస్తే అజీర్తి విరేచనాలు కడతాయి.

## చిట్టి

రుచికరమైన ఆకుకూరల్లో

చిట్టి ఆకుకూర ఒకటి.

నామాలు

చిట్టి ఆకుకూరని అరవంలో శిఱుక్కిరై అనీ; సంస్కృతంలో తండులీయ, మేఘనాద, ఘనస్వన, భండిర, తండులీయక,

విషఘ్న, కచర అనీ అంటారు. దీనికి పథ్యశాకమనే సంస్కృత నామం సుప్రసిద్ధమైంది.

మాడురకాలు

కొద్దిపాటి తేమగల ప్రదేశాల్లో చిట్టికూర బయలుదేరి బాగా పెరుగుతుంది. ఇది ఆకా

రానికి ముళ్ల తోటకూరలాగ ఉంటుంది. కాని ముళ్లమాత్రం ఉండవు.

చిట్టికూరలో చిట్టి, నీటిచిట్టి, చిన్నచిట్టి అనే మూడు రకాలు ఉంటాయి. ఇందులో నీటిచిట్టి కూర అనే రకం వైద్యగ్రంథాల్లో పేర్కొనబడి ఉంది. కాని అది వంటకాల్లో ఉపయోగిస్తూ ఉన్నట్లు వినబడదు.

కాకచేస్తుంది

చిట్టికూరగుణాల్ని 'సర్వాష ధిగుణకల్పకం' ఇట్లా చెబుతూ ఉంది :

'చిట్టికూర లఘువుగా, శీత లంగాఉంటుంది. కాక చేస్తుంది. పిత్తాన్ని, కఫాన్ని, రక్తదోషాన్ని పోగొడుతుంది. మల మూత్రాల్ని బాగా వెడలింప చేస్తుంది. దుచిని పుట్టిస్తుంది. రక్తపిత్తాని పోగొడుతుంది. అగ్నిదీపాన్ని కలిగిస్తుంది.'

విషహరమైంది

చిట్టికూర స్థావరవిషాన్ని (అనగా పామాణాది విషాన్ని), ఇంగమవిషాన్ని (అనగా పాము

మొదలయిన జంతువుల విషాన్ని) నివర్తింపచేస్తుందని ధన్వంతరి నిఘంటువు.

పెట్టుమందులకు విరుగుడు

విషరక్తాల్ని శుభ్రపరచడంలో ఇది పెట్టిందిపేరు. పెట్టుమందుల దోషాన్ని పోగొట్టడానికి చిట్టి ఆకుకూరను వండి పెడతారు. రస సంబంధమైన పట్లను కూడా ఇది పోగొడుతుంది.

ఈ ఆకుకూర మలమూత్రాల్ని బాగా వెడలిస్తుంది.

కందిపప్పు మొదలయిన పప్పుల్లో చేర్చి ముద్దకూరగా లేదా పోడికూరగా వండుకోవచ్చు.

ఆకలి కలిగిస్తుంది

ఈకూర బాగా ఆకలి కలిగిస్తుంది. వాతపిత్త శ్లేష్మాలనే త్రిదోషాల్ని పోకారుస్తుంది.

కళ్ల జబ్బులు, మెదడు జబ్బులు కలవారికి ఇది మిక్కిలి హితకరమైంది.

ఉక్కులోహం ఉంది

ఈ కూరలో ఉక్కులోహం



ఉండని చెబుతాడు.

రక్తపిత్తవ్యాధుల్లో, గుండె జబ్బుల్లో చిట్టి ఆకుకూర చాలా

పథ్యకారిగా ఉంటుంది. చిట్టి కూరవద్ద అతిసార రోగాన్ని తగ్గించే గుణం ఉంది.

## చిలుక కూర

ఇదే జలబ్రహ్మ

నదులగట్టులు, చెరువుగట్టులు మొదలయిన తేమగల ప్రదేశాల్లో ఈకూర పెరుగుతుంది.

ఇది సరస్వతి మొక్కను పోలి ఉంటుంది. సరస్వతి (బ్రహ్మ) మొక్కను పోలిఉండడంచేతను, జలప్రదేశాల్లో బయలుదేరడంచేతను దీనికి జలబ్రహ్మ అనే నామం సంస్కృతంలో ఉంది.

రెండు రకాలు

చిలుకకూరాకులో రెండు రకాలు ఉన్నాయి. ఒక రకానికి పెద్ద చిలుకకూరనీ, రెండో రకానికి తెల్ల చిలుకకూరనీ పేర్లు.

వాని నామాలు

పెద్ద చిలుకకూరకు బలప్రరోహితా, ఛిల్లీ, ఛిల్లికా, చిలికా, మృదుపత్రీ, క్షీరబలీ, క్షీరపత్రా, వాస్తుకీ అని సంస్కృత

నామాలు. సుబల్యా, వాస్తుకినీ, శ్వేతఛిల్లీ, శ్వేతఛిల్లికా అనేవి తెల్ల చిలుకకూర సంస్కృత నామాలు.

ఈ రెండు రకాల చిలుక కూరాకు గుణాల్ని 'సర్వాషధి గుణకల్పకం' ఇట్లా పేర్కొంటూ ఉంది:

త్రిదోషహరమైంది

“పెద్ద చిలుకకూర వేగం కలదై లఘువుగా, శీతలంగా, దుచిగా ఉంటుంది. బుద్ధిని, బలాన్ని ఇస్తుంది. అగ్ని దీపనాన్ని కలిగిస్తుంది. ప్లేహం, రక్తదోషం, త్రిదోషాలు, క్రిములు వీనిని హరిస్తుంది.

తెల్ల చిలుకకూర తియ్యగా ఉంటుంది. పిత్తాన్ని చేస్తుంది. జ్వరదోషాల్ని, త్రిదోషాల్ని హరిస్తుంది. పథ్యకరమై ఉంటుంది.’

రుచిః చేదు

చిలుక కూరకు రుచికి చేదుగా ఉంటుంది. ఉష్ణవీర్యమైంది. శ్లేష్మపైత్యగోమాన్ని ఇది పోగొడుతుంది. విరేచనకారి. కడుపులో పురుగుల్ని హరిస్తుంది. కుష్టరోగాన్ని పోకారుస్తుంది.

చిలుక కూరకు ఆకలిని పుట్టిస్తుంది. బుద్ధిబలాన్ని కలిగిస్తుంది. ఉత్సాహాన్ని ఇస్తుంది. పుష్టి, తుష్టి ఇచ్చే ఆకుకూరల్లో ఇది ఒకటి.

మూలవ్యాధుల్లో. గ్రహణి

రోగాల్లో, ఉష్ణరోగాల్లో, కడుపులో బల్లలు పెరిగిన రోగాల్లో ఈకూర చాలా పథ్యకాంగా ఉంటుంది.

శంకు మంచి ప్రక్రమలు

చిలుకకూరకు రుచికి చేదుగా ఉంటుంది. ఉష్ణవీర్యమైంది. శ్లేష్మపైత్యగోమాన్ని ఇది పోగొడుతుంది. విరేచనకారి. కడుపులో పురుగుల్ని హరిస్తుంది. కుష్టరోగాన్ని పోకారుస్తుంది.

చిలుకకూరకు ఆకలిని పుట్టిస్తుంది. బుద్ధిబలాన్ని కలిగిస్తుంది. ఉత్సాహాన్ని ఇస్తుంది. పుష్టి, తుష్టి ఇచ్చే ఆకుకూరల్లో ఇది ఒకటి.

## చుక్క

(Rumex Sp.)

చుక్క-మొక్క బచ్చలిని పోలి పుల్లగా ఉంటుంది. అందుకనే చుక్క-ఆకును కొన్ని ప్రాంతాల్లో పుల్లబచ్చలి అంటారు.

చుక్క-ఆకులు దశసరిగా, పెళుసుగా ఉంటాయి. చుక్క-ఆకులో జిగురుపదార్థం ఉంది.

రకాలు

రకాలు: చుక్క కూర, చిన్న చుక్క-కూర అని.

వామలు

చాంశేరీ, ఆమ్లికా, చుక్రగా అని చుక్క కూరకీ— ఊద్రామ్లికా, చతుశ్చేదా అని చిన్న చుక్క-కూరకీ సంస్కృత నామాలు.

చుక్క కూరల్లో రెండు

చుక్క కూర పుల్లగా,

తీయ్యగా ఉంటుంది. చిన్న చుక్కకూర రసకాలమందు బాగా పుల్లగా, వగరుగా ఉండి ముఖశుద్ధిని, అగ్నిదీప్తిని కలిగిస్తుంది.

‘చుక్కకూర అగ్నిదీపనాన్ని చేస్తుంది. రుచిని పుట్టిస్తుంది. లఘువుగా, వేడిగా ఉంటుంది. కఫాన్ని, వాతాన్ని పోగొడుతుంది. పిత్తాన్ని కలిగిస్తుంది. గ్రహణి, మూలరోగం, అతిసారం, కుష్టువు వీనిని నశింపజేస్తుంది.’ అని ‘సర్వాషధిగుణకల్పకం’ చెబుతుండేది.

సుఖవిరేచనకాః

మలబద్ధాన్ని తొలగించి సుఖవిరేచనాన్ని చేసే ఆకుకూరల్లో చుక్కకూర శ్రేష్ఠమైంది.

నోటిలో నీరు ఊరడం అతిగా ఉన్నట్లయితే చుక్కకూర వంటకం తీసుకోవడం ఎంతైనా గుణకారిగా ఉంటుంది. వాంతుల్ని కట్టడంలో కూడా ఈకూర సమర్థమైంది.

ఉష్ణతత్వం కలవారికి ఇది చాలా మేలుచేస్తుంది. జీర్ణకో

శంలో కనిపించే మంటను, వేడిని ఇది తగ్గించివేస్తుంది. పైత్యాధిక్యంచేత కలిగే విరోచనాల్ని, రక్తగ్రహణాల్ని కట్టించివేయడంలో చుక్కకూర అమోఘమైంది.

మూలరోగాలు, గుల్మాలు, క్షయలు, మేహవ్యాధులు మున్నగువానిలో ఇది మిక్కిలి పథ్యకరమైన కూర.

గుండెజబ్బుల్లో గుణకాః

గుండెజబ్బుల్లో కూడా ఇది హితకరమై ఉంటుంది. ఆమవాతాన్ని, గుండెనొప్పిని తగ్గించి చుక్కకూర అగ్నిమాంద్యాన్ని పోగొడుతుంది.

రసదోషాలు, విషదోషాలు పోగొట్టడంలో ఈకూర ప్రశస్తమైంది.

బుద్ధికి చలవ చేస్తుంది. ఉత్సాహవికాసాలుకలిగిస్తుంది. మలమూత్రాల్ని జారీచేస్తుంది. వైద్యోపయోగాలు

పక్వం కాకుండా ప్రణాలు మీద చుక్కఅకు వేసి కడితే గుణకారిగా ఉంటుంది. చుక్క

ఆకు వెచ్చచేసి దాని రసం చెవి కర్రమైంది.  
 లో పిండితే చెవిపోటు నయ హనుమకొండ, హైదరా  
 మాతుంది. బాదు ప్రాంతాల్లో ఈకూరను  
 చుక్క ఆకుకూర వీర్యవృద్ధి జాస్తీగా వాడతారు.

## చెంచలి కూర

గౌరవంలేని ఆకుకూర

‘మడికి చొప్పెల్లలో మారు  
 కూరలు లేవు  
 చెంచలమ్మా! నీకు శరణు, శరణు’

అనే చాటువు ఈ చెంచలికూ  
 రను గూర్చినదే.

మడికి, చొప్పెల్ల అనేవి  
 రెండూ గోదావరితీర్థమాలు.  
 ఏ కూరలూ దొరకని ఆషాఢ  
 మాసంలో కూడా చెంచలి  
 కూర దొరుకుతుంది. ఇతర  
 కూరలు దొరకక చెంచలికూ  
 రనే తరుచు ఉపయోగింప వలసి  
 వచ్చిన సందర్భంలో మడికి,  
 చొప్పెల్ల ప్రాంతపు హాస్యచతు  
 ర్థుడైన కవి ఒకడు పైచాటువు  
 చెప్పిఉంటాడు.

చెంచలి కూరకు ప్రజల్లో  
 ఎందుచేతనో గౌరవాదరాలు

లేవు. ఆచారఛాందసులు ఈ  
 కూరను ఎందుచేతనో ఉపయో  
 గించరు.

రకాలు : గుణాలు

‘చుక్రికాంచం’ అనేది దీని  
 సంస్కృతనామమని ఒకరు  
 అంటున్నారు.

చెంచలికూర, నీరుచెంచలి  
 కూర అని ఇందులో రెండు  
 రకాలు. సాధారణంగా చెంచలి  
 కూర ఆకునే వంటకానికి వాడ  
 తారు.

‘చెంచలి కూర చలువ  
 చేస్తుంది. మలాన్ని గట్టిపరు  
 స్తుంది. మేహాన్ని, త్రిదోషాన్ని  
 పోగొడుతుంది’ అని ‘సర్వాషధి  
 గుణకల్పకం’ చెంచలికూర గుణా  
 ల్ని చెబుతూఉంది.

## తమలపాకు

భక్త్యపత్రి

భరతఖండంలో తమలపాకుల  
వాడకం అత్యంతప్రాచీన  
కాలంనుంచీ ఉంది. జాగ్రత్తక  
కథల్లో, సుశ్రుతాదివైద్యగ్రం  
థాల్లో తమలపాకుల ప్రసక్తి  
విస్తరించి ఉంది.

తమలపాకుల్ని మనం  
కూరకు ఉపయోగించము. కాని  
పచ్చివిగానే ఉపయోగిస్తాము.  
తమలపాకులకు సున్నం రాసి  
వక్కతో కలిపి తాంబూలంగా  
సేవిస్తాము. తినెడు ఆకులు కలది  
కాబట్టి దీనికి భక్త్యపత్రి అని  
సేరు.

నామాలు

తమలపాకుని అరవంలో  
వెత్తిలై అంటారు. తాంబూల  
వల్లీ, తాంబూలీ, నాగినీ, నాగ  
వల్లరీ అనేవి తమలపాకు సం  
స్కృతనామాలు.

పాస్యపారీ ప్రచారం

తాంబూలం సత్కార  
ద్రవ్యం. హైందవరాజాస్థానా  
ల్లోనే కాకుండా మొగలాయి

దర్బారులో కూడా తాంబూ  
లం గౌరవచిహ్నమై ఉండేది.

ముహమ్మదీయ న్యాయసూ  
త్రం ప్రకారం స్త్రీ పొందే  
హక్కుల్లో తాంబూలపు  
ఖర్చుకు ఏర్పాటు ఉండడం  
ఒకటి.

మనలో తాంబూలాలు  
పుచ్చుకోవడమంటే పెల్లి స్థిర  
పరచుకోవడం.

రాజపుత్రస్థానంలో రాజు  
తమ్మిగిస్తే సామంతునికి విశేష  
గౌరవం చేసినట్లు.

తూర్పుగిండియా దీవుల్లో  
ఖైదీలకు కూడా నిత్యమూ తాం  
బూలమిచ్చే ఏర్పాటు నెధర్లాం  
డ్సు ప్రభుత్వంవారు చేసిఉన్నా  
రని థామస్ బోరీ అనే చరిత్ర  
కారుడు వ్రాసిఉన్నాడు.

మలయాదేశంలో ఒకనికి  
తాంబూలం ఈయడం అతనికి  
క్షమాపణ చెప్పకొన్నదానికి  
గుర్తు.

ఇజావాజాతీయల్లో గర్భ  
వతులకు ఏడో మాసంలో

తామలపాకుల సాయంతో ఒక ఉత్సవం చేస్తారు.

వివిధప్రాంతాల్లోని ఈ ఆచారాల క్రోడీకరణమంతా తమల పాకులు విస్తరించి ఉపయోగింపబడుతున్నాయనే విషయం నిరూపించడానికే.

**తమలపాకుల తోటలు**

ఎంత విరివిగా ఉపయోగింపబడుతున్నా తమలపాకుల్ని ఎవరికి వారు పెంచుకోవడం చాలా కష్టం. తమలపాకులతోట పెంచడానికి ప్రత్యేక నైపుణ్యం ఉండాలి.

నీటివనరు— ఇసుక పాలుగల నల్ల నేలలు తమలపాకుల తోటలకు ప్రశస్తాలు. రెండేళ్ల వయస్సు గల ముదురుతీగెముక్కలు నాటితే తమలపాకు పాదులు తీగలు సాగుతాయి. తమలపాకులతోట ఒకేచోట రెండేళ్లు మొదలు ఐదేళ్ల వరకు వర్ధిల్లుతుంది.

తమలపాకులతోటల్లో నీడ కొరకు అవిసెచెట్లు కాని, అరటిచెట్లు కాని పెంచుతారు.

ఈచెట్లే తమలపాకులతీగె పాకడానికి అవలంబనాలుగా పనిచేస్తాయి.

**కాలభేదము : రుచిభేదము**

వానకాదులో తమలపాకులు దళసరిగా, హెచ్చుగా ఉంటాయి. ఎండాకాలంలో తమలపాకులు పలచగా, కొద్దిగా ఉంటాయి. వానాకాలపు తమలపాకులకంటే ఎండాకాలపు తమలపాకులు ఎక్కువ రుచిగా, హెచ్చు ప్రియంగా ఉంటాయి.

**వదన వికాసకారి**

తమలపాకుల గుణాన్ని సర్వాషధిగుణకల్పకం ఇట్లా వివరిస్తూ ఉంది:

“తమలపాకులు శోధనం చేస్తాయి. రుచిని కలిగిస్తాయి. శీఘ్రంగా కాక చేస్తాయి. వగరుగా, చేదుగా, కొంచెం ఉప్పుగా ఉంటాయి. శరీరంలో శీఘ్రంగా వ్యాపించే గుణాన్ని కలిగిఉంటాయి. క్షేమ్యాన్ని, నోటికంపుని, బడలేకని పోగొడతాయి.”

ఒప్పుని ఒక సూత్రం

ఆకుకూరలు చెట్టునుంచి కోసినతరవాత ఎంత త్వరగా ఉపయోగిస్తే అంత మంచిదని ఈగ్రంథావతారికలో తెలిసికొనిఉన్నాము.

తమలపాకుల విషయంలో మాత్రం ఈసూత్రం ఒప్పుదని మనం తెలుసుకోవలసిఉంది. ఈ సందర్భంలో వస్తుగుణపాఠం ఇట్లా చెబుతూఉంది:

“చెట్టునుండి అప్పుడు కోసిన తమలపాకులు దోషలంగా, జడంగా ఉంటాయి. అవి ముఖపీడ, వాంతి, మలస్తంభం, అరుచి, దాహం, రక్తరోగం— వీటిని కలిగిస్తాయి. పండిన తమలపాకులు రుచికరంగా అత్యుత్తమంగా, వర్ణకరంగా ఉండి త్రిదోషాల్ని నాశనంచేస్తాయి.” భోజనానంతరం

భోజనం చేసినపిమ్మట తాంబూలం వేసుకోవడంవల్ల మంచి జీర్ణశక్తి కలుగుతుంది.

తమలపాకులు భుక్తాయాసాన్ని తగ్గిస్తాయి. నోటికి రుచిని

పుట్టించి దుర్వాసన పోగొడతాయి.

తమలపాకులు వేడిచేసే స్వభావాన్ని కలిగి కామోద్రేకాన్ని కలిగిస్తాయి. వాత కఫాల్ని హరిస్తాయి. కంఠస్వరాన్ని బాగుచేస్తాయి.

బాలింతలకు పండుటాకులు

పండుతమలపాకులు సేవిస్తే పసరు పెరగదు. అవి బాలింత రాళ్లకు కూడా పథ్యకరమై ఉంటాయి.

పత్తిచెట్టువేరును తమలపాకుల రసంతో నూరి ముద్దచేసి ఉపయోగిస్తే వజ్రంకూడా భస్మమౌతుందని చెబుతారు.

అతిసేవన కూడదు

ఇట్టి సుగుణాలు ఉన్నప్పటికీ తాంబూలాన్ని మితిమీరి సేవించకూడదు. సేవిస్తే దంతవ్యాధులు కలుగుతాయి. తాంబూలం మితిమీరి సేవిస్తే నాలుక మొద్దుబారిపోయి పదార్థాల రుచుల్ని బాగా పొల్లిపట్టలేక పోతుంది.

వెలగపండు, పుల్లనిపళ్లు

పనసతొనలు, అ ర టి పండు,  
చెరుకుగెడ, కొబ్బరికాయ,  
పాలు, నెయ్యి, తేనె ఇవి తీసు  
కొని కొంచెంసేపు తాళికాని  
తాంబూలం వేసుకోకూడదు.

భోజనానంతరం గడియసేపు  
తాళి మరీ తాంబూలం వేసుకో  
వాలి. స్నానంచేసినవెంటనే,  
డోకు వెళ్లినవెంటనే, నిద్రలే  
చినవెంటనే తాంబూలం వేసు  
కోకూడదు.

నడిమిఈనె దోషయక్తం

తమలపాకులోని నడిమిఈనె  
వంధ్యాత్వాన్ని కలిగిస్తుందని  
చెబుతారు. అందుకనే అం  
దరూ ఈఈనెల్ని తీసివేస్తారు.  
బోగపు స్త్రీలు మాత్రం ఈ  
ఈనెల్ని తీయకుండానే సేవిస్తా  
రనీ, అందువల్లనే వారిలో సం  
తానవతులు తక్కువగా ఉంటా  
రని ఒక వాదం ఉంది.

ఇప్పుడు బస్తీల్లో తమలపాకు  
కిళ్లీల, బీడాలవాడకం హెచ్చు  
గా ఉంది. కిళ్లీలలో, బీడాలలో  
ఉపయోగించే తమలపాకులకు  
నడిమిఈనెలు తీయడమంటూ  
ఉండదు. ఇది కొంతవరకు దోష  
యక్తమైనది. కాబట్టేకాబోలు  
అరవవారు కిళ్లీలు, బీడాలు  
కొనక తమలపాకులు, వక్కపాడి  
విడిగా విలిచి తాంబూలం వేసు  
కుంటారు!

తాంబూలపు తిక్క

తమలపాకులు వేసుకోవడం  
వల్ల వచ్చే తిక్కకు చల్లనినీళ్లు  
తాగడం మంచివిరుగుడు. లేదా  
నీళ్లతో పుక్కిలించి నోట్లో  
పుల్లని వస్తువు కాని, తియ్యని  
వస్తువు కాని చప్పరించాలి.

తమలపాకుల ఔషధోప  
యోగాలు సర్వత్రా తెలిసినవే  
కాబట్టి విస్తరించలేదు.

## తుమ్మి

10ంటి, నువ్వుమున్నగు సస్యాలు  
పైరద్యే మెరకచేలలో

తుమ్మిచెట్లు పెరుగుతాయి.

తుమ్మిఆకులు పులుసు కాచు



కుంటారు. ఈ ఆకులకు ఒకవిధమైన సువాసన ఉన్నది.

ఇది అగ్నిమాంధ్యాన్ని పోగొట్టే దుచికరమైన కూర. వాతాన్ని, కఫాన్ని హరిస్తుంది.

తుమ్మిఆకురసంలో కొంచెం ఉప్పు కలిపి శరీరానికి రాస్తే చిడుం తగ్గుతుంది.

ముట్టునొప్పలకు మంచిది

తుమ్మిఆకునకు సమభాగం మిరియాలు చేర్చి కుంకుమకాయంత మాత్రలు చేసి స్త్రీలు బయటఉన్న మూడురోజులు

రెండుపూటలూ సేవించి పాలు, అన్నం మాత్రం తింటూ పథ్యంగా ఉంటే ఎక్స్లాంటి ముట్టునొప్పలయినా నశిస్తాయి; దుతువు బాగా జారీ అవుతుంది; సంతాన కోశం బాగుపడుతుంది.

కడుపులోని పురుగుల్ని నాశనం చేయడంలో తుమ్మిఆకు ప్రశస్తమైంది.

మూలరోగాల్లో, విషదోషాల్లో, గ్రహణిరోగాల్లో తుమ్మిఆకుకూర పథ్యకరమై ఉంటుంది.

## తేయాకు

చవకలుగా ఉండే నీళ్లు తాగడం వల్ల కలిగే దోషాల్ని పోకార్చడానికి, మాంధ్యంగా ఉండే సమయాల్లో ఉత్సాహోద్రేకాలు కలగడానికి చైనావారు తేయాకు పానీయాన్ని చిరకాలంగా ఉపయోగిస్తూ ఉన్నారు.

తేయాకుకు అసలు జన్మస్థానం ఏది? ఇండియా? లేక, చైనా?

తేయాకు కథ

ఇది ఇండియాలోనే పుట్టిందనడానికి నిదర్శనంగా హిందువులు ఒక కథ చెబుతారు:

పూర్వం ఒకానొకప్పుడు ఒక ఋషిశిష్యుడు ఉండేవాడు. అతడు తొమ్మిదేళ్లు నిద్రపోననే వ్రతం పట్టాడు. ఆ తొమ్మిది సంవత్సరాలూ అతడు తేయాకు పానీయాన్ని ఉపయోగిస్తూ ఉండేవాడు. దాని సాయంవల్ల ఆ

ఋషీశ్వరుడు తన ప్రతాన్ని  
జయప్రదంగా ముగించు  
కొన్నాడు.

ఆ తొమ్మిది సంవత్సరాల  
అనంతరం ఆ ఋషీశ్వరుడు  
తేయాకును చీనాకు కొనిపో  
యాడు.

చీనాలో తేనీరు

అప్పటినుంచి చీనాలో  
తేయాకు పానీయం విశేష వ్యా  
ప్తిని పొందింది.

ఈ కథ యొక్క సత్యా  
సత్యాలు ఎట్టివైనా ప్రపంచం  
లో ప్రప్రథమంలో తేయాకు  
పానీయానికి విశేషంగా అల  
వాటుపడ్డవారు చైనా వారే  
కావడం కాదనరానిది.

తేయాకుపానీయాన్ని చైనా  
వారు అత్యంతపూజ్యభావంతో  
చూస్తారు. క్రీస్తుశకం నాలుగో  
శతాబ్దినుంచీ అది చీనాకవుల  
శవితావస్తువై విశేష గౌర  
వాన్ని అందుతూఉంది.

తేయాకుపానీయపు ఆచా  
రాన్ని చీనానుండి జపాన్ ఏడో  
శతాబ్దిలో గ్రహించింది.

అప్పటినుంచి ఇప్పటివరకు  
తేయాకు ఉపయోగంలో చీనా,  
జపాన్ దేశాలు ప్రపంచంలో  
అగ్రస్థానాన్ని వహిస్తూ  
ఉన్నాయి.

కాల్పులకు దివ్యాపధం

కాల్పులకు తేయాకు దివ్యా  
పథ మనే శీర్షికతో డాక్టరు  
వేటూరి శంకరశాస్త్రిగారు  
'ఆంధ్రవారపత్రిక'లో ఇట్లు  
వ్రాస్తున్నారు:

'తేయాకు పానీయము నేటి  
నాగరకులందరు త్రాగునదే  
కదా! ఈ రోజులలో ప్రతిపల్లె  
యందును తేయాకు చిన్నచిన్న  
పొట్లములుగా కూడా చౌక  
ధరకు విక్రయింపబడుచున్నది.

ఇది పానీయముగా కాక  
ఔషధముగాకూడ ఉపయో  
గము కలదగుటచేత ప్రతి ఇంటి  
యందును ఉండతగినది.

ఏవిధమగు కాల్పులకైనను  
ఇది పరమాషధము. శరీరము  
కాలిన రోగికి ప్రథమచికిత్సగా  
దీనిని ఉపయోగింపవచ్చును.

తేయాకు కషాయం

రోగిని గాలిలేని స్థలమున పరుండబెట్టి వెంటనే ఈక్రింది విధముగా తేయాకునీటిని తయారుచేయుటకు ప్రారంభింపవలెను.

సుమారు ఆరుకప్పులు సల సల కాగిన ఉడుకునీటిలో ఆరు చెమ్మల తేయాకును వేసి పది నిమిషము లుండనిచ్చిన మంచి కషాయము తయారుగును. దానిని చల్లారనీయవలెను.

కాలిన శరీరప్రదేశమున గల బొబ్బలను కత్తెరతో గాని, సూదితో గాని చిదిపి, అందుండు కొనునీటి నంతను కార్చి, కమిలి ముడతలు పడియున్న చర్మమును కూడ కత్తిరించి పుండం తయు శుభ్రముగ నుండునట్లు చేయవలెను.

పరిశుభ్రమైన మెత్తని చేతి రుమాలును నాలుగు మడతలుగా మడచి చల్లారిన తేనీటిలో ముంచి మడతలు విప్పి పుండుమీద కప్పి, ఆరగ ఆరగ కప్పినగుడ్డమీద తేనీటిని పోయి

చుండవలెను.

రోగికి సత్తువ కలుగుటకై టీని గాని, కాఫీని గాని త్రాగించవచ్చును.

ఇట్లు ప్రతిదినము కషాయమును పైని చెప్పిన విధముగ తయారుచేసి పుండుమీద వేయుచుండినచో సామాన్యముగా పుండు కొద్దిరోజులకే మానిపోవును.

కొబ్బరినూనె, సిరా, మసి, పసర్లు— ఇటువంటి వేవియు వేయనక్కరలేకయే దీనివల్ల నయమగునని రూఢిగా చెప్పవచ్చును.

తేయాకులో టూనిక్ ఆసిడ్

తేయాకులో చమురు, టూనిక్ ఆసిడ్, కాఫిన్ ఈమొదలగు ద్రవ్యభాగములు ఎక్కువగా నుండుటచేత కాలిన పుండుమీద వేసినచో పూతపూసి నట్లు నన్నని చర్మపుషారలను ఏర్పడునట్లు చేసి, నొప్పినికూడ తెలియనీక, పుండును శుభ్రపరచి త్వరలో మానున' చేయగలదు.'

జీవపోషక పదార్థాలు నాస్తి

ఈ ఓషధీగుణం ఉన్నా  
తేయాకులో జీవపోషకపదార్థాలు ఏమీ లేవని తెలుసుకోవలసిఉంది. ఏజాతి విటమినులు కాని తేయాకులో లేవని శాస్త్రవేత్తలు చేయెత్తి చెబుతున్నారు.

అతిథిపూజకు ప్రధానం

చైనాదేశీయులకు తేనీరు

పాయరాని పానీయం. వారిలో అతిథిపూజకు అది ప్రధాన వస్తువు. ఇంటికి అతిథి రావటంతోతే తేనీరు ఇవ్వడం అచటి మర్యాద. అట్లా తేనీరు ఈయ లేకపోయే నిరుపేదసంసారి అతిథికి ఒకకప్పు వేడినీరు ఇస్తూ దానినే తేనీరు అనే పేరుతో పేర్కొంటాడని జాన్ కాల్ ఫ్రోప్ 'హండ్ బై' మాసపత్రికలో వ్రాసిఉన్నాడు.

## తోటకూర

(Amaranthus Oleracens)

అరవసామెత

'ప్రేనుగుల మదానికి వాళత్తండు, మనుష్యుల మదానికి కీరత్తండు' అని అరవంలో ఒక సామెత ఉంది. వాళత్తండు అనగా అరటిదవ్వ (దూట) కీరత్తండు అనగా తోటకూర. అరటిదవ్వ పెడితే మదపు తేనుగుల మదం అడగిపోతుంది. అట్లే తోటకూర తింటే మనుష్యుల మదం (వేడి: మేహం) మొదలగునవి ఉపశమిస్తాయి.

పై సామెతయొక్క భావ మిది.

మహాశాకం : పవిత్రశాకం

మేహాన్ని తగ్గించి శరీరాన్ని సమశీతోష్ణస్థితిలో నిలిపిఉంచే గుణంతోటకూరవద్ద అగ్గలంగా ఉంది. అందుచేతనే తోటకూరను మహాశాక మన్నారు.

మహాశాకం కావడమే కాకుండా అది పవిత్రశాకం కూడా. ఋషిపంచమి మున్నగు వ్రతాల్లో దానం చేయతగ్గ శాకంగా చెప్పబడ్డ వాటిలో

తోటకూర ఒకటి.

రకాలు.

తోటకూర పెంపకం

తోటకూర మూడు లేక మూడున్నర అడుగులవరకు ఎదిగే చిన్న మొక్క.

తోటకూరను ఏడాది పొడుగునా పెంచుకోవచ్చు. మొలకెత్తి మూడోఆకు వేసేదాకా తోటకూరవిత్తులు చల్లిన మళ్లమీద అరటిసారుగు కాని, ఎండుకొబ్బరిఆకులు కాని కప్పి ఉంచాలి. అట్లా కప్పకపోతే పిచికలు ఆలేతమొక్కల్ని తినేస్తాయి.

మడిలో విత్తులు ఒత్తుగా చల్లడమే మంచిది. లేతగా ఉండగానే నడుమనడుమ కొన్ని మొక్కల్ని పీకేస్తూ కూరకు ఉపయోగిస్తూవుంటే ఉన్న మొక్కలు ముదిరి బాగా కాడకడతాయి. ఇట్లా కాడకట్టిన మొక్కల కాడలు కూరకి, పులుసుకీ పనికివస్తాయి.

తోటకూరమళ్లు తెగుళ్లు పట్టకుండా జాగ్రత్త వహించడం అవసరం.

తోటకూరలో అనేకరకాలు ఉన్నాయి:

పెరుగుతోటకూర (*Amaranthus gangeticus*), కొయ్యతోటకూర (*Amarantus tristis*), చిలుకతోటకూర (*Amaranthus viridis*) ఎర్రతోటకూర, ముళ్ల తోటకూర (*Amaranthus spinosus*) మొదలయినవి.

నామాలు

జీవంతక, శాకవీర, రక్తనాళ, ప్రణాళక అనేవి పెరుగు తోటకూరసంస్కృతనామాలు.

రక్తరూపశాకినీ అనేది ఎర్ర తోటకూర సంస్కృతనామం.

కొయ్యతోటకూర

తోటకూరరకాల్లో కొయ్య తోటకూర బాగా వేడిచేస్తుంది. కాబట్టే దీనిని బాలింతలకు, నంజువ్యాధి కలవారికి విరివిగా వాడుతున్నారు. వాతతత్వం కలవారికి ఈ కూర మేలుచేస్తుంది. ఉష్ణతత్వం కలవారికి గుండెలో నొప్పి, పిత్తవికారం కలుగుతుంది. కొయ్యతోటకూరను

మండు వేసవిలోకూడా పెంచ  
వచ్చును. కొయ్యతోటకూర  
తప్ప మిగతా అన్ని రకాల తోట  
కూరలు సమశీతోష్ణగుణం కలిగి  
వుంటాయి.

ముళ్లతోటకూర

ముళ్లతోటకూర ఆకుల్ని  
పప్పుకూరగా వండి పెడితే  
బాలింతలకు పాలు పడతాయి.

ఈ మొక్కల్ని తెచ్చి ఎం  
డించి కాల్చి బూడిదచేసి ఆ  
బూడిదను బట్టలసోడాకు బదు  
లుగా చాకలివాళ్లు వాడడం  
కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఇప్పటికీ  
అమల్లోఉంది. మొన్నటి యుద్ధ  
సందర్భంలో సోడా దొరక్క  
ఇబ్బంది పడ్డప్పుడు పలు ప్రాం  
తాల చాకళ్లు ముళ్లతోటకూర  
బూడిదను బట్టలు ఉతకడంలో  
వాడిఉన్నారు.

దీనివల్ల ముళ్లతోటకూర  
లో ఊరపదార్థం విస్తరించి  
ఉందని తెల్లమవుతుఉంది.

ముళ్లతోటకూర బూడిద  
పెట్టి ఉతికిన బట్టలు సోడాపెట్టి  
ఉతికిన బట్టలతో సమంగా

తెల్లగా, శుభ్రంగా ఉంటాయి.  
విశేష మేమిటంటే, సోడాపెట్టి  
ఉతికే బట్టలకంటే ముళ్లతోట  
కూరబూడిద పెట్టి ఉతికే బట్టలు  
చాలారోజులు మన్నడం.

చిలుకతోటకూర

చిలుకతోటకూర పాటిపెర  
ళ్లలో బాగా ఎదుగుతుంది.

పెరుగుతోటకూర

పెరుగుతోటకూర ఆకులు  
నూరిన ముద్ద కడితే గాయాలు  
మానుతాయి.

మలబద్ధాన్ని తొలగించడ  
ములో ఆకుకూరల్లో తోటకూర.  
సాటిలేనిది.

ఇనుము జాస్తీ

అన్ని రకాల తోటకూర  
ల్లోనూ ఇనుము ఉందని శాస్త్ర  
వేత్తలు చెబుతారు.

తోటకూరను పుల్లకూరగా,  
తీయకూరగా, పప్పుకూరగా,  
పులుసుగా వండుకుంటారు.

తెలుగువారికి ఇది బాగా  
పరిచయమైన శాకం కాబట్టి  
విస్తరించలేదు.

# దొగ్గిలి

(Amaranthus Polygamus)

నామాలు

దొగ్గిలికూరనే ఎర్రదొగ్గిలి కూర, మూలకూర అని కూడా వ్యవహరిస్తారు.

పెద్దల మాట

ఏడాదికి ఒకసారి అయినా దొగ్గిలిఆకుకూరను తినాలని పెద్దలు చెబుతారు. శరీరంలోని రక్తగతాలయిన సూక్ష్మక్రిముల్ని నశింపచేసే ఓషధి గుణం ఈకూరకు ఉంది.

ఆన్నహితవు కలిగిస్తుంది

దొగ్గిలికూర బాగా అన్న

హితవును కలిగిస్తుంది. అయితే సరియైన జీర్ణశక్తి లేనివారు ఈ కూరను ఉపయోగించకుండా ఉండడం మంచిది. అట్టివారికి ఈకూర కొంచెం గురుత్వాన్ని కలిగిస్తుంది.

ఈకూర మొత్తంమీద త్రిదోషహరమైంది.

దొగ్గిలిఆకుతో కూర, పచ్చడి, వులును చేసుకుంటారు.

ఈకూర కొంచెం వేడి చేస్తుంది. మలబద్ధాన్ని కలిగించే గుణం కూడా దొగ్గిలిఆకులో కొద్దిగా ఉంది.

# దోస

(Cucumis Sativus)

దోసకాయలే కాని దోసఆకు

కూరగా వండుకునే ఆచారం తెలుగుదేశంలో లేదు.

వంగదేశంలో దోసఆకు కూరను అతిఆప్యాయంగా

తింటారు.

దోసఆకుకూర చాలా దుచిగా ఉంటుంది. మలమూత్రాల్ని జారీచేస్తుంది. పైతృభ్రాంతిని తొలగిస్తుంది.

# నీరుల్లికోళ్లు

(Onion: Allium Cepa)

ఉల్లికోళ్లు అంటే

నీరుల్లిదుంపలోనుంచి మొలిచే ఆకులు కాడలమాదిరిగా ఉంటాయి. వానిని ఉల్లికోళ్లు అంటారు. ఉల్లికోళ్లు కాడలు మాదిరిగా ఉన్నా అవి ఆకులే కాని అన్యం కాదు. కాబేజీ ఆకులు కాయలాగున కనిపించినట్లే ఉల్లికోళ్లు కాడలమాదిరిగా కనిపిస్తాయి.

నీరుల్లిఆకులు — ఉల్లికోళ్లు — పులుసుకీ, కూరకీకూడా ఉపయోగిస్తారు.

మేహశాంతిని కలిగించే ఆకు రల్లో ఉల్లికోళ్లు ప్రశస్తమై

నవి. నరాల దౌర్బల్యాన్ని ఈ కూర తొలగిస్తుంది; ఆకలి పుట్టిస్తుంది; ముఖకాంతిని పెంచుతుంది.

కొత్తనెత్తురు పట్టిస్తుంది

ఎండిపోయిన శరీరం కలవారికి ఉల్లికోళ్ల కూర కొత్తనెత్తురు పట్టేటట్లు చేస్తుంది.

విషదోషాలు, రసదోషాలు పోగొట్టడంలో ఈకూర శ్రేష్ఠమైనది.

మూత్రంవెంట రక్తంపడే వ్యాధిలో ఇది మిక్కిలి పథ్యకారిగా ఉంటుంది.

## పుదీనా

(Mentha Viridis)

తులసి కుటుంబంలోనిది

పుదీనా చిన్నమొక్క. వృక్ష శాస్త్రవేత్తలు దీనిని తులసి కుటుంబంలో చేరినదిగా నిర్ణయించి ఉన్నారు.

పుదీనా చాలా సున్నితమైన ఆకుకూర. శీతాకాలంలో ఇది బాగా పైరు అవుతుంది. వర్షాకాలంలోనూ, వేసవికాలంలోనూ ఇది పెరగడం కష్టం.



ఘాటైన వాసన

పుదీనా ఆకులకు కొంచెం ఘాటైన సువాసన ఉంటుంది. కొసలు కత్తిరించి ఉపయోగిస్తూ ఉంటే పుదీనా తిరిగి రెబ్బటిల్లు తుంది.

పుదీనా ఆకు ఆ రోగ్యకరమైంది.

పుదీనాను విశేషంగా పచ్చడికి ఉపయోగిస్తారు. పులుసుల్లో, కూరల్లో కూడా వేస్తారు.

‘శాకశోభన’

పుదీనా ఆకునకు సంస్కృతంలో ‘శాకశోభన’ అనే పేరు ఉంది కూరలకు శోభకూర్చేది అని దాని అర్థం.

నోటియొక్క అరుచి పోవడానికి పుదీనా ఆకులతో ఒక విధమైన పచ్చడి చేసి భుజిస్తారు. పుదీనా ఆకులు, ఖర్జూరపుకాయలు, మిరియాలు, సైంధవలవణం, ద్రాక్ష మొదలయినవి పచ్చడిచేసి అందులో నిమ్మకాయల రసం పిండి ఉపయోగిస్తారు.

అరోచకానికి

పుదీనా ఆకును నేతితో వేయించి కాని, పచ్చిది కాని తొక్కి పచ్చిమిరపకాయలు, ఉప్పు చేర్చి నూరి నిమ్మరసం పిండి ఉపయోగిస్తే చాలా రుచికరంగా ఉంటుంది.

జ్వరాలు మొదలయినవాటిలో నలుగుడుపడి లేచినవారి అరోచకానికి ఈపచ్చడి చాలా గుణకారిగా ఉంటుంది.

గుండెలకు పుదీనా చాలా పథ్యకరమైంది. కలరా రోగాల్లో పుదీనా మంచి గుణకారిగా ఉంటుంది. ఎక్కిళ్లు, వమనాలు మొదలయిన రోగాల్లో పుదీనా వాడతగి ఉంటుంది.

మెంథాల్ తయారీ

పుదీనా ఆకులరసం తేనెతో కలిపి చెవిలో వేస్తే చెవిపోటు తగ్గుతుంది ; కణతలకు రాసుకుంటే తలనొప్పి నయమౌతుంది ; పుట్ల మొదలయినవానికి రాస్తే అవి చప్పున నయమౌతాయి.

అమృతాంజనం మొదలైన తలనొప్పి మందుల్లో జాస్తీగా

పడే మెంథాల్ పుదీనా ఆకుల అజీర్ణ గోగులకు పుదీనా  
నుంచే తయారు చేస్తారు. నిత్యం నేనింపడగి ఉంటుంది.

## పులిచింత

(*Oxalis corniculata*)

నామాలు

క్షుద్రాష్టికా, ఆష్టరోశికా,  
చతుష్పర్ణీ, దంతశతా అనేవి  
పులిచింత సంస్కృత నామాలు.

పులిచింతనే పుల్లచింత అని  
అనడం కూడా ఉంది.

పులిచింత గుణాల్ని ధన్వం  
తరి నిఘంటువు ఇట్లా చెబుతూ  
ఉంది :

శోథి విషాన్ని హరిస్తుంది

“పులిచింత వాతం, జ్వరం,  
దోషం, పిత్త, దాహం, అరుచి,

కోతినిమం వీటిని నివర్తంప  
చేస్తుంది. అన్నదీప్తిని, నీరస  
వృద్ధిని కలిగిస్తుంది.”

‘వస్తుగుణపారం’ ఇట్లా చెబు  
తూఉంది.

“పులిచింతాకు గురుపుగా,  
స్వాదుగా, రుచిగా, పృథ్వీగా,  
సుఖకరంగా ఉంటుంది. మల  
మూత్రస్తంభకంగా పని  
చేస్తుంది. కఫము, దగ్గు, అన్న  
మాంద్యం, విషూచి, సంగ్ర  
హణి, అశిసారం, శీర్ణజ్వరం,  
క్రిమి వీటిని తగ్గిస్తుంది.”

## పొన్నగంటి

(*Alternanthera triandra*)

‘పోయిన కంటి నిచ్చు పొన్న  
గంటి’ అనే నానుడి ఒకటి  
ఈ శాకాన్ని గురించి వర్పడి

ఉంది. దీనిసబట్టి పొన్నగంటి  
కూర నేత్రవ్యాధుల్లో మిక్కిలి  
పథ్యకారిగా ఉంటుందని నిర్ణయ  
మాతూఉంది.

నామాలు

పొన్నగంటిని అరవంలో  
పొన్నాళ్ళని అంటారు.

మత్స్యక్షీ, వాలిక,  
మత్స్యగంధి, మత్స్యదినీ  
అనేవి పొన్నగంటి సంస్కృత  
నామాలు.

‘సర్వాషధిగుణకల్పం’ పొ  
న్నగంటి గుణాల్ని ఇట్లు వివ  
రిస్తుఉంది :

“పొన్నగంటి మలాన్ని  
గట్టిపరుస్తుంది. శీతలంగా ఉం  
టుంది. కుష్మవు, పిత్తం, కఫం,  
రక్తదోషం, మేహం, విషం,  
పాండువు, శ్వాసం, కాసం,  
జ్వరం, వాపు, దురద, స్త్రీహ  
రోగం, వాతం, శోష, వాంతి,  
అరుచి వీనిని పోగొట్టుతుంది.  
హృదయానికి మేలు చేస్తుంది.”

సుఖకరమైన కాకం

పొన్నగంటి సుఖకరమైన  
శాకాల్లో ఒకటి. ఇది చలవ  
చేస్తుంది, జ్వరతాపాల్ని, విదా  
హాన్ని తగ్గిస్తుంది.

నేత్రవ్యాధుల్ని పోగొట్టడం  
లో పొన్నగంటి అమోఘ

మైంది కావడం మొదటే తెలు  
సుకొని ఉన్నాము.

నేత్రరోగాల్లో హితకరం

నేత్రరోగానికి, శిరోరోగా  
నికి ఆయుర్వేదవైద్యులు వాడే  
భృంగామలక తైలంలో పొన్న  
గంటికూర రసం కూడా పడు  
తుంది.

ఆవు నేతిలో ఉడికించి  
పొన్నగంటిఆకును కండ్లకు కడితే  
వేడివల్ల కలిగే నేత్రవ్యాధులు  
నయమవుతాయి.

నేత్రవ్యాధుల్లోనే కాకుండా  
మూలరోగాల్లో కూడా పొన్న  
గంటి గుణకారిగా ఉంటుంది.

వేడివల్ల వచ్చే తల పోట్లల్లో  
పొన్నగంటి ఆకు తలకు కట్టడం  
మంచిది.

పొన్నగంటిఆకు రసం కాని,  
ఆకు నూరిన ముద్ద కాని పైన  
వేసికడితే గాయాలుమాన్తాయి.

పొన్నగంటి రక్తదోషాల్ని,  
కుష్మరోగాల్ని పోకాదుస్తుంది.

పొన్నగంటిఆకు వరుగు

పొన్నగంటికూరను ప్రాయ  
కంగా పచ్చిస్థితిలోనే వాడు

తాడు. కాని కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఈ ఆకుల్ని ఎండబెట్టి వరుగుచేసి నిలవడంచుకుని వాడుకునే పద్ధతి కూడా ఉంది.

సీమ పొన్నగంటి

పొన్నగంటికూరలో వేరొక

రకం ఉంది. దానికి సీమపొన్న గంటి అనిపేరు. సీమ పొన్న గంటికూడా దేశవాళీ పొన్న గంటి గుణాలే ఇంచుమించుగా కలిగిఉంటుంది.

## బ చ్చలి

Baselle alba = తీగబచ్చలి ;

Basella lucida = మట్టుబచ్చలి ;

Basella rubra = ఎర్రబచ్చలి ;

బచ్చలి సర్వ సాధారణమైన పత్రశాకం. ఇందులో అనేక మైన రకాలు ఉన్నాయి.

అనేకరకాలు

మొక్కగా పెరిగే మట్టు బచ్చలి ఒకరకం. తీగలుగా ప్రాకే రకం ఒకటి. దీనిని తీగ బచ్చలి అంటారు. దీనినే కొన్ని ప్రాంతాల్లో అల్లుబచ్చలి అంటారు. ఎఱ్ఱబచ్చలి, పాల బచ్చలి, పెద్దబచ్చలి, కాదు బచ్చలి, పుల్లబచ్చలి, అని ఇతర రకాలు. పుల్లబచ్చలినే చుక్క కూర అంటారు. దీనినిగురించి చుక్కకూర అనే శీర్షిక క్రింద

చూడాలి.

ఎఱ్ఱబచ్చలినే రాచబచ్చలి అంటారు.

న్యూజిలాండులో ఒక రకపు బచ్చలి ఉంది. అది గింజలు చల్లిన నెలాపది హేను రోజులకే కూరకు తయారవుతుంది.

సంస్కృతనామాలు

మట్టుబచ్చలికి ఉపోదకీ అనీ, తీగబచ్చలికి వల్కుపోదకీ అనీ సంస్కృతనామాలు.

మట్టుబచ్చలి పెంపకం

మట్టుబచ్చలినే కొన్ని ప్రాంతాల్లో పొంకబచ్చలి, పొట్టి బచ్చలి అని కూడా అంటారు.

మట్టుబచ్చలి విత్తుల్ని చైత్రం లోనూ, భాద్రపదంలోనూ ఏడాదికి రెండుసార్లు పెట్టి పెంచ

వచ్చు. మొక్కకీమొక్కకీ అడుగున్నర దూరం ఉండడం అవసరం. గింజలుపాతిన రెండు లేక రెండున్నర మాసాలకు మట్టు బచ్చలిమొక్కలు కూరకు తయారవుతాయి.

**తీగబచ్చలి పెంపకం**

తీగబచ్చలి బహువార్షికమైంది. సాధారణంగా కొత్త పాదుల్ని జ్యేష్ఠ, ఆషాఢమాసాల్లో పెడతారు. పెట్టిన రెండు మాసాలకు పాదు పందిరిమీదకు బాగా పాకుతుంది. మరో పదిహేనురోజుల తరువాత నుంచీ బచ్చలిఆకులు, లేతతీగెలు కోసుకుని వండుకోవచ్చు.

తీగబచ్చలి కోసిన కోద్దీ పెరుగుతుంది. అందువల్లనే

“కోయక పెరుగుగదు బచ్చలి  
మేయక పాలీయదావు మేడినిలోన్”

అనే కవివచనం పుట్టింది.

బచ్చలిజాతులన్నీ కూడా చలవ చేసే గుణాన్ని కలిగి ఉంటాయి.

**మట్టుబచ్చలి మానృత**

అన్ని బచ్చలిఆకుల్లోకి మట్టు

బచ్చలిఆకు శ్రేష్ఠమైందని చెబుతారు. మట్టుబచ్చలి అన్నికాలాల్లో పెరుగుతుంది. కాని ఇది ఏకవార్షికమైంది కావడంచేత అప్పటప్పటికి విత్తులు చల్లిపెంచాలి.

మట్టుబచ్చలి వాడ్డోపాల్ని పోగొడుతుంది. వ్రణాల్ని హరిస్తుంది. మూలవ్యాధుల్ని నయంచేస్తుంది.

బచ్చలిశాకా లన్నీ కూడా కొంచెం గురుత్వంచేసి నిద్రను పుట్టిస్తాయి.

కందదుంపతో కలగలుపు

కందదుంపలతో కలిపి వండితే బచ్చలిఆకుకూరయొక్క దోషం తొలగిపోతుందని చెబుతారు.

రక్తహీనతచేత బాధపడే వారికి బచ్చలిఆకుకూర గుణకారిగా ఉంటుంది. రక్తహీనతను తగ్గించడంలో బచ్చలి సాటిలేనిది.

**కారోటీన్ : లోహాలవణాలు**

బచ్చలిలో కారోటీన్ (Carotene) అనే పోషకపదార్థం

హెచ్చుగా ఉంది. ఇందులో సి. విటమిన్ కూడా బాగా విస్తరించి ఉంది.

బచ్చలి జీర్ణశక్తిని పెంపొందిస్తుంది. ఈ ఆకుల్లో ఖనిజ లవణాలు మెండుకొని ఉన్నాయి. ఖనిజలవణాలే కాకుండా బచ్చలి ఆకుల్లో ఇనుము కూడా విస్తరించిఉంది.

బచ్చలిలో సున్నం

బచ్చలిలో భాస్వరం, సున్నం (కాల్షియం) కూడా కొద్ది కొద్దిగా ఉన్నాయి. అయితే బచ్చలిఆకుల్లో ఉండే సున్నం శరీరానికి ఎంతవరకు ఉపయోగపడుతుంది అనే విషయాన్ని గురించి శాస్త్రవేత్తలు ఇంకా నిర్ధారించి చెప్పలేకపోతున్నారు.

బచ్చలి ఆకుపసరు కాలినచోట పై పూతకు ఉపయోగిస్తే ఉపశమనకారిగా ఉంటుంది. పెద్దబచ్చలిరసాన్ని కాలినచోట పట్టిస్తే మంటతగ్గి పుండు త్వరగా మానుతుంది.

కలిగిన కండ్లను ఒత్తడానికి బచ్చలిఆకులు ఉపయోగిస్తారు.

బచ్చలికూర: నువ్వుపిండి

బచ్చలికూరలో నువ్వుపిండి చల్లుకోవడం కొన్ని ఇళ్లలో ఆచారమై ఉంది. కాని ఇది అంత మంచిపద్ధతికాదు. ఈ మాదిరి కూర తింటే అతిసారవ్యాధి వస్తుందని వైద్యులు చెబుతారు.

బచ్చలి కూరగా, పులుసుగా వండుకుంటారు. మజ్జిగ పులుసుగా కూడా వండుకుంటారు.

మజ్జిగతో కాచిన బచ్చలి పులుసు రక్తం ఎక్కువగా పడే మూలవ్యాధుల్లో గుణకారిగా ఉంటుంది.

తరగవలసిన పనిలేదు

సాధారణంగా అన్ని ఆకు కూరల్ని తరిగే వండడం మంచిదని ఈ పుస్తకపీఠికలో చెప్పబడిఉంది. కాని బచ్చలికూరని తరగకుండానే వండవచ్చు. ఏ మాత్రం సెగ ఉన్నా బచ్చలి కూర త్వరగానే ఉడుకుతుంది. కాబట్టి వండడానికి పూర్వం దీనిని తరగవలసిన అవసరం ఉండదు.

బచ్చలి పచ్చిరసం

వండకుండానే కొన్ని సంద

బచ్చలి పచ్చిరసం వాడ  
సంచిది.

గలల్లా కష్టపడి పనిచేసి  
సాలసి ఉన్నవారు రాత్రి  
బోయేటప్పుడు బచ్చలి  
రసం పాలల్లో కలిపి పుచ్చు  
డంవల్ల మంచి గుణకారిగా  
నంది.

మూత్రపిండం బాగా పని  
చేయకుండా ఉన్నట్టివారు  
బచ్చలిఆకుల పచ్చిరసంలో ఒక  
చెమ్మాడు నీరుల్లి రసాన్ని  
కలుపుకుని పుచ్చుకుంటే మేలు  
చేస్తుంది.

సన్నని గట్టిమూలుగుడ్డలో  
బచ్చలిఆకులు నలిపి పిండడం  
వల్ల చక్కనిరసం వస్తుంది.

## బలుసు

రమైన పత్రశాకం

కరమైన ఆకుకూరల్లో బలు  
ఒకటి, బతికిఉంటే బలు  
తిని బతకవచ్చు నని  
పెతఉంది.

బలుసుకొమ్మను విరిచి ఎం  
ని పరిశీలించండి. ఇనపచిట్లం  
గులో ఉంటుంది. దీనినిబట్టి  
మలో ఇనుము హెచ్చు  
మలో ఉందని సులభంగానే  
హంపవచ్చు.

సాకు పచ్చడి

‘పైతృకం’ అనేది దీని సం  
ప్రతనామాల్లో ఒకటి. ఇది  
ప్రదేవతలకు ప్రియకరమైంది.

అందుచేతనే నిష్ఠాపరులు తద్ది  
నాల్లో బలుసాకుపచ్చడి తప్ప  
కుండా చేయిస్తారు.

‘తద్దినాల్లో బలుసు : యజ్ఞ  
ల్లో బలుసు’ అని తూర్పు  
గోదావరి జిల్లా కోనసీమలో  
ఒకసామెత ఉంది. కోనసీమవా  
స్త్రులైన బలుసువారు యజ్ఞ  
యాగాదులు చేయించ  
డంలో మంచి సమర్థులు. కాబట్టి  
వారు యజ్ఞకర్మల్లో ఆధ్వర్యం  
వహిస్తే బాగా రాణిస్తుంది.  
యజ్ఞకర్మల్లో బలుసువారి  
కున్న ప్రఖ్యాతి తద్దినపునంట  
కాల్లో బలుసుకూరకు ఉంది.

కాబట్టి పైసామెత ఏర్పడింది.

బలుసుకూరాకులను వేయించి పచ్చడి చేస్తారు.

మిక్కిలి హితకరమైంది

నీళ్లవిరేచనాలు, గ్రహణలు, అతిసారాలు మున్నగు వ్యాధుల్లో బలుసాకు మిక్కిలి

హితకరమై ఉంటుంది.

పైత్యరక్తాన్ని, మేహాన్ని, అగ్నిమాంద్యాన్ని తగ్గించడంలో బలుసుకూర సమర్థమైంది. కాని కొంచెం గురుత్వంచేస్తుంది.

క్రమిహరమై, పథ్యకరమై ఉంటుంది.

## బొద్ది

‘బొద్దిఆకుకూర తిన్నవాడు బుద్ధిమంతుడు అగును’ అనే ఆర్యోక్తి నెల్లూరుజిల్లాలో బాగా వాడుకలో ఉంది.

నెల్లూరు, గుంటూరు జిల్లాలలో ఈకూరను విరివిగా వాడతారు.

జ్ఞాపకశక్తికి

ఏకారణంచేత కాని జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతూఉంటే బొద్దికూర తరుచు తినాలి.

బొద్దికూరను సంస్కృతంలో వృద్ధదారు అంటారని కొన్ని వైద్యపదనిఘంటువులందు వ్రా

యబడిఉంది. కాని ఈవిషయంలో ఇంకా విమర్శ అవసరంలా కనిపిస్తుంది.

బొద్దిఆకుకూర చాలా రుచిగా ఉంటుంది. కాని కొంచెం గురుత్వాన్ని చేస్తుంది. ఐనా బలకరమైన కూర.

విషదోషహరం

త్రిదోషాల్ని హరిస్తుంది. మూత్రవ్యాధుల్లో, పాండురోగాలలో గుణకారిగా ఉంటుంది.

బొద్దిఆకుకూరను తినడం వల్ల రసదోషాలు, విషదోషాలు తొలగిపోతాయి.



# ము న గ

(Moringa pterygosperma)

నామాలు

మునగను ములగ అని కూడా అనడం కద్దు.

మునగను అరవంలో మురుంగై అంటారు.

శిగ్రు, శోభాంజన, కృష్ణ గంధ, బహులచ్ఛద అనేవి దీని సంస్కృత నామాలలో కొన్ని. శాకపత్ర అనేది దీని సంస్కృతనామాలలో మరి ఒకటి. కూరకు ఉపయోగపడే ఆకులు కలది అని ఆ పదానికి అర్థం.

పెద్దల మాట

ఏడాదికి ఒక సారి ఏ నా-ముఖ్యంగా ఆషాఢమాసంలో-మునగాకుకూర తినాలి అని పెద్దలు చెబుతారు. తెలిక పిండిలో మునగాకు కలిపి కూర వండుతారు. అసరమ్మ మొదలైన అమ్మవార్లకు నైవేద్యం పెట్టే తెలికపిండికూరలో మునగాకు కూడా కలగలుపు కలుపుతారు.

మునగ శ్రేష్ఠత

ములగ ఆకుకూర చాలా బలకరమైంది. దానిలో 5,000 యూనిట్ల ఎ. విటమిన్ ఉండన్నారు శాస్త్రవేత్తలు.

కేవలం శాకాహారంవల్ల బతికే కొండముచ్చులు మునగ ఆకుని బహు ఆప్యాయంగా తింటాయి.

‘సర్వాషధిగుణకల్పకం’ మునగాకు ఓషధీగుణాన్ని ఇట్లా చెబుతూఉంది :

“మునగాకు తీక్షణంగా, లఘువుగా ఉంటుంది. మలాన్ని గట్టి పరుస్తుంది. అగ్నిదీపనాన్ని చేస్తుంది. కఫాన్ని, వాతాన్ని హరిస్తుంది. మిక్కిలి కాక చేస్తుంది. విద్రధిని, స్లీహావ్రణాన్ని పోగొడుతుంది. రక్తపిత్తాన్ని కలిగిస్తుంది.”

“మునగాకు ఉష్ణంగా, కారంగా, పాచనంగా, సాకంగా, పథ్యకరంగా ఉండి

అగ్నిదీప్తిని కలిగిస్తుంది” అని  
వస్తుగుణపాఠం.

మునగాకును పప్పులో వేసి  
ముద్దకూరగాకాని, పొడికూరగా  
కాని వండుకోవచ్చును.

ఈకూర దృష్టిమాంద్యాన్ని  
పోగొడుతుందని చెబుతారు.

శరీరంలో ఉండే చెడ్డసీదును  
తొలగించి వేయడానికి మున  
గాకుకూర పెట్టిందిపేరు.

ఉష్ణతత్వంగలవారు ఈకూ  
రను బొత్తిగా ఉపయోగించ  
కుండా ఉండడం మంచిది.

స్త్రీలకు చాలామంచిది

ఇది స్త్రీలకు వరణీయమైన  
శాకం.

‘ముట్టునీళ్ల నాడు మునగాకు  
కూర’ అని సామెత.

దీనినిబట్టి స్త్రీలు ముట్టునీళ్ల  
నాడు మునగాకుకూర తినడం  
పథ్యకరమై ఉంటుందని ఏర్ప  
డుతూఉంది.

ముట్టు నీళ్ల నాడు స్త్రీలకు  
వాతం ప్రకోపమై ఉంటుంది. ఆ  
వాతదోషం పోవడానికి మున  
గాకుకూర బాగా పనిచేస్తుంది.

## మెం తి ఆ కు

(Trigonella foenum graecum)

మెంతులు ఆశ్వయుజ కార్తిక

మాసాల్లో చల్లితే చల్లిన  
నెలాపది హేనురోజులకల్లా  
మెంతికూర ఉపయోగించడానికి  
అనువుగా ఎదుగుతుంది. మెం  
తుల్ని తోటకూరవిత్తుల్లాగానే  
మళ్లలో ఒత్తుగా చల్లాలి.

నల్ల నేలలో శీతాకాలంలో  
పైరుచేయబడే మెంతికూర  
చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

మెంతికూర వరుగు

మెంతికూర పచ్చిగా ఉన్న  
పుడు కాని, ఎండపెట్టి వరుగు  
చేసి కాని ఉపయోగింపవచ్చు.

మెంతికూర మెండుగా దొరి  
కే దినాల్లో దీనిని తరిగి ఎండించి  
వరుగుచేసి అట్టేపెట్టుకుంటారు.  
పచ్చిమెంతికూరతో చేసే అన్ని  
వంటకాలు ఈ మెంతివరుగుతో  
కూడా చేయవచ్చు.

మెంతిఆకు పచ్చిది తింటే  
కొంచెం చిరుచేదు అనిపిస్తుంది.  
వండినతరవాత మంచి రుచిగా  
ఉంటుంది.

రసకాలమందు చేదు

మెంతికూర కారంగా,  
ఉష్ణంగా, రసకాలమందు చేదు  
గా. లఘువుగా, రూక్షంగా,  
హృద్యంగా ఉంటుంది. రక్త  
పిత్తము, అగ్నిదీప్తి, మలావ  
స్థంభకం, బలం వీటిని కలిగి  
స్తుంది. జ్వరం, వాంతి, వాత  
రక్తం, కఫం, దగ్గు, వాయువు,  
అర్శ, క్రిమి, క్షయ, శుక్రం  
వీటిని నశింపజేస్తుంది' అని  
వస్తుగుణపాఠం చెబుతూఉంది.

మెంతికూర తో కూర,  
పులుసు, పచ్చడి కూడా తయారు  
చేస్తారు. ఎండిన మెంతికూరను  
చారులో వేస్తారు. అందువల్ల  
చారుకు ఒకవిధమైన సువాసన  
వస్తుంది.

మెంతికూర అరోచకాన్ని  
పోగొడుతుంది.

మెంతికూరలో మేహశాంతి  
నిచ్చే మంచిగుణం ఉంది కాని

త్వరగా జీర్ణంకాదు.

వైద్యోపయోగాలు

ఏవిధమైన మూత్రరోగాల్లా  
కాని ఇది చాలా గుణకారిగా  
ఉంటుంది.

మెంతిఆకులు వెన్నలో ఉడి  
కించికాని వేయించికాని ఇస్తే  
పైత్యవికారం తగ్గుతుంది.

ఈఆకులు సూరిన ముద్ద  
కాలినపుండ్లకు, వాపులకు పట్టు  
వేస్తే చల్లగా ఉండి మేలు  
చేస్తుంది.

మెంతికూరాకులు సూరిన  
ముద్దకట్టితే వెంట్రుకలు మృదు  
వుగా అవుతాయి; వెంట్రుకలు  
రాలే జబ్బు తగ్గుతుంది.

స్త్రీలకు హితకరము

మెంతికూర స్త్రీలకు చాల  
హితకరమైంది. స్త్రీల గర్భాశ  
యాన్ని బాగుపరచడంలో,  
ఋతుస్రావాన్ని సుష్టుచేయ  
డంలో మెంతికూర బాగా పని  
చేస్తుంది.

మెంతిఆకులవల్ల కలిగే  
దోషాల్ని పోగొట్టడంలో  
పులుసు వస్తువులు సమర్థమైనవి.

# లెట్యూస్

(Lettuce: Lactuca Sativa)

లెట్యూస్ అనేది విదేశీయ మైన ఒక రకపు కూరగాయ మొక్క.

సులభంగా పెంచవచ్చు

భరణి, కృత్తిక, రోహిణి మున్నగు ఎండకార్తుల్లో తప్ప మిగతా అన్ని కార్తుల్లోనూ లెట్యూస్ను మన దేశంలో కూడా సులభంగా పెంచవచ్చు.

లెట్యూస్ విత్తనాలు మిక్కిలి చిన్నవిగా, తెల్లగా. పొడుగ్గా, తేలిగ్గా ఉంటాయి. వానిని చల్లేటప్పుడు ఏమాత్రం గాలి వీచినా అవి దూరంగా చెదరిపోయి మళ్లకు బయట పడి పోతాయి. కాబట్టి వాటిని చల్లేటప్పుడు జాగ్రత్త వహించాలి. కృషిలో మెరుకు

లెట్యూస్ మొక్కల్ని ఒక్కొక్కదానిని నాలుగైదు అంగుళాల దూరంగా నాటాలి. ఆకులమీద దుమ్ము చేరకుండా తప్పుడప్పుడు నీరు చిలుకుతూ

ఉండాలి. నీరు మొక్కల మొదట్లోనే పోయాలి. వంటపొయ్యి నుండి వచ్చే బూడిద మొక్కల మొదట్లో కొద్దిగా పోయడం వల్ల ఆకుల్ని పాడుచేసే గొంగళీలు, ఇతర పురుగులు దగ్గరకు రావు.

ఋతు, సున్నము

లెట్యూస్ ప్రశస్తిని గురించి 'టిబ్బియన్' పత్రికలో డాక్టర్ యం. మెన్ జీన్ కాంప్ బెల్ ఇట్లా వ్రాస్తున్నాడు:

“లెట్యూస్లో ఇనుం. సున్నం, పొటాష్లు ఉన్నాయి,

ఇందులో అడుగు ఆకుల కంటే పై ఆకులు ప్రశస్తతాలు. ఏమంటే అడుగు ఆకులకు కంటే పై ఆకులికి సూర్యరశ్మి, గాలి బాగా తగులుతాయి కాబట్టి.

శరీరాంతర్భాగాన్ని పరిశుభ్రపరచడంలో లెట్యూస్ అద్భుతమైంది.”

ఇ. విటమిన్ కూడా ఉంది

లెట్యూస్ లో సి. విటమిన్ లేదు. ఎ. విటమిన్ మాత్రం విస్తరించి ఉంది. కొద్దిగా ఇ. విటమిన్ కూడా ఉంది.

లెట్యూస్ పచ్చిరసం శమన

కరమైంది. దీనిని రాత్రిపూట సేవిస్తే నరాల ఉద్రేకాన్ని సామ్యపరచి నిద్రపట్టకపోవడం అనే దోషాన్ని పోకాదుస్తుంది.

## వే ప

(Melia azadirachata)

ఉగాదిపచ్చడిలో వేపపువ్వును ఉపయోగించడంతప్ప వేపాకును మనం వంటకాలలో వాడము.

వంగీయులు : వేపాకులు

వంగదేశస్థులు మనం కరి వేపాకు ఉపయోగించే సందర్భాలన్నిటిలోనూ వేపాకును వాడతారు. లేతవేపచిగుళ్ల వాడకం మనం కూడా చేకొనడం మంచి దని తోస్తుంది.

మన ప్రాంతాల్లో

నాకు తెలిసినంతవరకు తెలుగు ప్రాంతాలలో వంటకాల్లో వేపాకువాడకం శ్రీకాకుళంపరిసరాల్లో ఉంది. ఆ ప్రాంతాలవారు వేపాకును నలిపి ఎండపెట్టి నిలవడంచుతారు. మామిడికాయపులుసు మొద

లైన వ్యంజనాల్లో ఈ వేపాకు పొడిని మోతాదుగా నూనెలో పొగించి కలుపుతారు. ఈ వేపాకు పొడి ఆపులుసుదోషాన్ని హరిస్తుంది.

క్రిమిహరకము

అమ్మవారి జబ్బుల్లో వేప రొట్టతో విసరడం మొదలయిన అలవాట్లు మన కున్నవే.

పూర్వం మనవాళ్లు ఇళ్లల్లో కర్రలతో, మట్టితో అటకలు కట్టుకునేటప్పుడు కర్రలమీద వేపరొడ్డ వేసి దానిమీద మట్టిముద్దలు వేసేవారు. ఇట్లా చేయడంవల్ల చెదపురుగులబాధ ఆ అటకలకు ఉండేది కాదు.

వేపాకు ప్రాశస్త్యం ఇట్టిది. అది క్రిమిహరమైంది. కాబట్టి

మనంకూడా వంగ దేశీయులలాగ  
వంటకాల్లో దాని వాడకాన్ని  
హెచ్చించడం అవసరం.

వేపాకును మెత్తగా నూరి  
అందులో తేనె కలిపి రంగరించి  
వ్రణాలమీద పూస్తే అవిత్వరగా  
మానుపడతాయి.

వేపచిగుళ్ల కూర

వేపచిగుళ్ల కూర రక్తపై  
త్యాన్ని శమింపజేస్తుందని ప్రాచీ  
నాయుర్వేద వైద్యగ్రంథాల్లో  
ఉంది. దీనినిపట్టి వేపచిగుళ్లు

కూర వండుకునే పద్ధతి మన  
పూర్వులు అవలంబించి ఉండి  
రని ఊహింపవచ్చు.

రాగిపాలు హెచ్చు

వేప చిగుళ్లలో రాగిపాలు  
హెచ్చుగా ఉందని మనప్రాచీన  
వైద్యవర్ణలతోబాటు నవీన  
శాస్త్రవేత్తలు కూడా నిరూ  
పించి ఉన్నారు. వేపచిగురు నిత్య  
సేవనంవల్ల కుష్టురోగం కూడా  
నెమ్మదిమీద కుదురుతుందని  
చెబుతారు.

## స ర స్వ తి

స ర స్వ తి ఆ కుకూర చాలా  
చేదుగా ఉంటుంది. ఐనా ఓషధీ  
గుణాన్నిపట్టి ఇది సేవింపతగి  
ఉంది. రెండుసార్లు వార్చడం  
చేత ఈ కూరయొక్క చేదు  
కొంత తగ్గుతుంది.

బుద్ధిబలం పెంపొందుతుంది

ఈ కూరను తినడంవల్ల

మేహరోగాలు, కుష్ఠరోగాలు,  
చర్మరోగాలు పోతాయి. అకలి  
కలుగుతుంది. ముఖానికి తేజస్సు  
వస్తుంది. బుద్ధిబలం పెంపొందు  
తుంది.

స్త్రీలకు, పురుషులకు కూడ  
సమానంగా ఉపకారకమైన  
శాకం ఇది.

## సీ కాయ

(Acacia Concinna)

తీగజాతిలోని చెట్టు

సీ కాయ తీగజాతిలోని చెట్టు.

సీ కాయ ఆకు, చిగురు కొంచె మంత పుల్ల గా పుంటాయి, సాయంకాలం కాగా ఈ ఆకులు కొంచెం ముచ్చముడుచుకుంటాయి.

ఆకు, చిగురు కూడా పచ్చ శ్లకు ఉపయోగిస్తారు.

సీ కాయచిగురు లేక ఆకు పచ్చడి విరేచనాన్ని చేస్తుంది. శ్లేష్మాన్ని హరిస్తుంది. పాండు రోగాల్ని, పిత్తవ్యాధుల్ని తగ్గిస్తుంది.

పథ్యకరమైన పులుపు

జ్వరరోగులు పథ్యం పుచ్చుకునే సందర్భంలో సీ కాయ చిగురుపచ్చడిని పలుపురు ఆయుర్వేదవైద్యులు సలహా ఇస్తారు.

చింతపండుపులుపు నిషిద్ధమైన అన్ని రోగాల్లోనూ సీ కాయ చిగురు పులుపును నిరభ్యంతరంగా ఉపయోగింపవచ్చునని ఆయుర్వేదవైద్యులు చెబుతారు.

ఈ ఆకులక హాయం మలే రియాజ్వరంలో మిక్కిలి గుణకారిగా ఉంటుంది.

## సేలరీ

(Celery - Apium graveolens)

సేలరీ అనేది మన తోటకూర వంటి ఒక దినుసు విదేశీయ పత్రశాకము.

మన దేశంలో దీనిని చలికాలంలో మాత్రమే పెంచవచ్చు.

కృషి కలాపము

ఒకబౌన్సు సేలరీ గింజలతో రెండు వేల ఐదు వందల మొక్కలు వరకు మొలుస్తాయి. సేలరీ గింజల్ని ప్రత్యేకంగా తయారు చేసిన నారుమల్లలో చల్లాలి.

అవి మొలకెత్తడానికి నాలుగు  
గైదు వారాలు పడుతుంది.

వేళ్లకు అందే అంత ఎత్తుకు  
ఎదిగిన తరవాత సేలరీ మొక్క  
ల్ని స్థలాంతరానికి మార్చాలి.  
వేరే తావున నాటేటప్పుడు  
మొక్కకు తల తుంచివేయాలి.

సేలరీకి నీరు బాగా ఉండాలి.  
విదారు మాసాలికి అది తయారు  
అవుతుంది.

సున్నము, ఇనుము, రాగి

‘టిట్ బిట్టు’ పత్రికలో  
సేలరీ అనే ఈ ఆకుకూరని  
గురించి డాక్టర్ యం. మెన్ జీన్  
కాంన్ బెల్ ఇట్లా వ్రాస్తు  
న్నాడు :

‘సేలరీ ఆకుకూరలో సున్నం,  
ఇనుము, సోడా, పొటాష్, రాగి

మున్నగు పదార్థాలు ఉన్నాయి.  
విటమిన్ బి. కూడా ఉంది.

కీళ్ల వాతపురోగులికి ఇది  
మిక్కిలి హితకరమైంది. అట్టి  
రోగులు ముఖ్యంగా దీనిని అప  
కృస్థితిలో సేవించాలి.’

పచ్చిరసం ఉపయోగాలు

కీళ్లనొప్పులు మొదలయిన  
వానితో బాధపడేవారికి సేలరీ  
కూరకు పచ్చిరసం ఉపయోగ  
కరమై ఉంటుంది.

సేలరీ కూరకు పచ్చిరసం  
మొరసంబంధమైన రసాయనం.  
దానిని విడిగా కాని, ఇతర  
కూరల పచ్చిరసంలో కలుపు  
కుని కాని పుచ్చుకోవచ్చు.  
రుచ్యంగా, స్వాదుగా ఉం  
టుంది.



## అహార పదార్థాల్లో

### సకృతుగా ఉపయోగించే ఆకులు

పుల్లదబ్బి ఆకులు వేసిన గజేటవాసన ఆస్వాదంగా వుంది.

\*

నిమ్మగడ్డి వేసిన మజ్జిగ వాసనగా ఉంటుంది. కాసి కకుండా వాడితే మగతనం వుంది. నిమ్మగడ్డి ఆకులు పూవాసన వేస్తాయి. ఈ గిన్న కొందరు కూరల్లో వేసు తారు. కొందరు పానీయూ

తేయూకుకి బదులు నిమ్మ వాడతారు.

\*

దీల చిగురుతో కొందరు పచ్చి చేస్తారు. ఈ పచ్చడి చుసకాల.

మంచినీళ్లు చెరువుల్లో ఉరు గుతూ గులబరంగు పువ్వుల్ని పూస్తూ నీటిమీద తేలే తూటి కూర తీగమీది లేతచిగుళ్లని కొందరు కూర వండుకుంటారు.

\*

జున్ను గడ్డి అనే ఆకుల్ని ఎండించి పాలల్లో వేసి కాస్తే జున్ను విడుగుతుంది.

\*

ఎండపట్టిన కాకరాకుల పొడిని నూనెలో పోగించి పులు నుల్లో వేయడం విశాఖపట్టణం జిల్లాలో కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఆచారం.

## కూరపాదులు: సొంత పెంపకం

కూరపాదుల పెంపకం గృహ పరిశ్రమల్లో అగ్రస్థానాన్ని వహింపవలసింది.

ఈ గృహ పరిశ్రమ వల్ల అనంతమైన ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. అందులో ముఖ్యమైనవి మూడు:

ఒకటి ఆహార సంబంధమైంది; రెండోది దేహపరిశ్రమ సంబంధమైంది; మూడోది మానసికమైంది.

మానసికమైన ఉపయోగం

మానసికమైన ఉపయోగం విలువ కట్టరానిది. మనం తినే కూరలు మనమే పండించు కున్నవి ఐనప్పుడు కలిగే ఆత్మానందం అవధిలేనిది. ఆత్మానందాన్ని కలిగించే ఆహారం బాగా బింటుబడుతుం దనేది అందరూ ఎరిగిన సత్యం.

దేహపరిశ్రమకు ఆవకాశం

కూరపాదుల పెంపకంవల్ల కలిగే దేహపరిశ్రమసంబంధమైన ఉపయోగంకూడా విలు

వైందే. తమయింటి పెరళ్లలో ఆ యింటిలోని స్త్రీలు, పురుషులు ప్రతిరోజు ఉదయం ఒక అరగంట, సాయంకాలం ఒక అరగంట కూరపాదుల పెంపకం విషయంలో శ్రద్ధపెట్టితే ఆపనే వారికి చక్కని దేహపరిశ్రమ అవుతుంది.

ఇక కూరపాదుల పెంపకం వలన ఆహారసంబంధమైన ఉపయోగాన్ని గురించి కొంచెం విపులంగా తెలుసుకుందాము.

తాజాకూరలు దొరుకుతాయి

కూరపాదుల్ని స్వయంగా పెంచుకోవడంవల్ల మనకు కూరలు ఎప్పటికప్పుడు తాజావి దొరుకుతాయి.

దుంపకూరలు; అరటి, కొబ్బరి వంటి కొన్ని కాయ కూరలు తప్ప మిగతా కాయ కూరలన్నీ, అన్ని ఆకుకూరలు కోసిన వెంటనే ఎంత త్వరగా వంటకాల్లో ఉపయోగిస్తే అంత మంచిది. ఈ సౌకర్యం కూర

పాదుల్ని సొంతంగా పెంచుకునే వారికే ఉంటుంది కాని కూరల కోసం బజారులమీద, మార్కెట్టులమీద, సంతలమీద ఆధార పడేవారికి ఉండదు.

సొంతంగా కూరలు పండించుకునేవారు కొంచెం ఎక్కువ శ్రద్ధ వహిస్తే అన్ని కూరల్ని అన్ని కాలాల్లోనూ దొరికేటట్లు చేసుకోవచ్చు.

**కూరల్లో వివిధత్వం**

కూరపాదులు స్వయంగా పెంచుకునేవారు రోజు రోజుకి వండుకునే కూరల రకాలు నూర్చుకోవచ్చు. కూరల కోసం మార్కెట్టులమీద ఆధారపడే వారికి ఈ సౌకర్యం అంతగా ఉండదు.

కూరలమార్కెట్టుల్లో సాధారణంగా ఒక్కొక్కప్పుడు ఒక్కొక్కరకపు కూరగాయలు ముమ్మరంగా వస్తాయి. అప్పుడు అవి కొంతవరకు చవగ్గా కూడా ఉంటాయి. విస్తరించిన్నీ, చవగ్గానున్నూ దొరకడంవల్ల ఆ రోజుల్లో గృహస్థులు తరుచు ఆర

కపు కూరనే ఆశ్రయిస్తారు. రోజురోజు ఒకేరకపు కూరలు తినడం పథ్యం అనిపించుకోదు.

ఎల్లప్పుడూ ఒకే పదార్థం తినడం కూడనిపని. దినదినం నునగ తినే శాకాల్లో వివిధత్వం ఉండడం అత్యవసరమని ఆహార శాస్త్రజ్ఞులు ఉద్ఘోషిస్తున్నారు. ఆరోగ్యకాములైనవారు పూట పూటకు కూరలు మార్చుకోవాలి.

ఈ ఆరోగ్యసూత్రాన్ని అవలంబించడానికి సొంతంగా కూరపాదులు పెంచుకునేవారికి ఉన్నన్ని వీళ్లు కూరగాయలకోసం మార్కెట్టులమీద ఆధారపడే వారికి ఉండవు.

**ముఖ్యమైన ఒక తేడా**

శాకాహార విషయంలోనూ, మాంసాహార విషయంలోనూ ఒకముఖ్యమైన తేడా ఉంది.

జంతువులు మేపబడ్డ తీరును బట్టి, చంపబడ్డ విధానాన్ని బట్టి, ఆ జంతువుల శేవాలు భద్ర పరుపబడ్డ పద్ధతినిబట్టి, వాటి మాంసం వండబడ్డ మోస్తరును

బట్టి జంతుసంబంధమైన ఆహారపువిలువ కొంత కుకొంత మారుతూ ఉండడం నిజమే. ఐనప్పటికీ జంతువులమాంసం ఏమంత విశేషమైన మార్పును పొందడని చెప్పవలసివచ్చింది.

ఆహారపు విలువ

శాకముల విషయం ఇందుకు పూర్తిగా వ్యతిరేకమైంది. మొక్కల ఆకారాన్ని బట్టి వాని ఆహారపువిలువ నిర్ణయించలేము. ఆ మొక్కలు తమలో నిలవచేసుకున్న పదార్థాలను పట్టే వాని ఆహారపువిలువ అంచనా కట్టవలసి ఉంటుంది. కూరపాదులు తమలో విలువగల ఆహారపదార్థాల్ని నిలవచేసుకోవడం ఎక్కువగా అవి భూమిలోనుంచి సంగ్రహించుకోగల వస్తువుల్ని పట్టి ఉంటుంది.

మొక్కలనుండి మనం పొందే ముఖ్యమైన ఆహారపదార్థాలు మూడు.

ఒకటి :

కార్బోహైడ్రేట్లు

రెండు :

పిండిపదార్థాలు (Starches)

మూడు :

మధుర పదార్థాలు (Sugars)

ఈ మూడు పదార్థాల్ని

మొక్కలు తమ వేళ్లద్వారా భూమిలోని నీటినుండి, తమ

ఆకులలోని పచ్చపదార్థం

సాయంతో గాలిలోని కార్బా

నిక్ యాసిడ్ (Corbionic acid)

నుండి, సూర్యకాంతిలోఉండే

కాడలనుండి గ్రహిస్తాయి.

ఆకుపచ్చని భాగాలు

ఆకుపచ్చని భాగాలు అనగా

ఆకులు, కాడలు లేకపోతే మొ

క్కలు గంజి పిండి పదార్థాల్ని

కాని మధురపదార్థాల్ని కాని

తమలో నిలవ చేసుకోలేవు.

మొక్కల ఆకుపచ్చని భాగా

లైనా మంచి సూర్యకాంతి,

బాగా నీటిసరఫరా ఉంటే కాని

ఆపదార్థాల్ని సంగ్రహించలేవు.

అందుచేతనే ఎండ, వాన

తూలగాఉండే ఋతువుల్లో వంట

కానికి అందే కూరల ఆహారపు

విలువ అతిశయమై ఉంటుంది.

పిండిపదార్థాలు, మధుర పదార్థాలు మాత్రమే కాకుండా మరికొన్ని ముఖ్య పదార్థాల్ని కూడా మొక్కలు మానవుని దేహానికి సప్లయచేస్తాయి.

మరికొన్ని ముఖ్య పదార్థాలు

అపదార్థాలు ఏమిటంటే :

ఇనుము, సున్నం (Calcium; Lime), వివిధ అవకాశాలు, విటమిన్లు, చమురు పదార్థాలు (Essential oils), అయోడిన్ (Iodine).

ఒక్కొక్క కుంఠా ఈ పదార్థాలు ఎంతెంత ఉండునో అయినా కూర మొక్కల రకాల్ని బట్టి ఉంటుంది. అంతేకాదు, అయినా పదార్థాల ఉనికి అయినా కుంఠ మొక్కలు పెంచబడే తీరునుబట్టి కూడా చాలవరకు అధారపడి ఉంటుంది.

అయోడిన్ సహజం

మనకు అయోడిన్ ముఖ్యంగా కాబేజీ, టర్నిప్, ముల్లంగి మొదలయిన వానివల్ల లభిస్తుంది.

ఈకూరపాదులకు అయోడిన్

శాగా సరఫరా కావాలి. అయితేనే ఇవి తమలో ఆపదార్థాన్ని నిలవ చేసుకోగలవు. అయోడిన్ లోపించిఉన్న నేలలో పెంచబడే కాబేజీ మొదలయిన కూరపాదుల్లో అయోడిన్ మందు కైనా ఉండదు.

సాంతంగా కూరపాదులు పెట్టి వాని పెంపకంనివ్వడంలో శ్రద్ధవహించేవారు వానిలో ఉండవలసిన పదార్థాలు ఉండవలసిన స్థితిలో ఉండేట్లుగా నో హాదక్రయలు చేయగలరు.

కుంఠగాయల్ని వాని సాధారణపు ఆకారానికి మించి శాగా పెద్దవిగా పెంచడానికి ప్రయత్నించడం అంతిమం చివరకు కాదు.

కృత్రిమమైన ఎరువులు

కృత్రిమమైన ఎరువులను అంది శాగా పెద్దవిగా ఎదిగిన కుంఠకాయల్లో నీరు ఉండవలసిన పాళ్లలో ఉండక లోటుగా ఉంటుంది. మామూలు పరిమాణంలో ఉన్న కూరకాయల్లోనే నీరు ఉండవలసిన పాళ్లలో

ఉంటుంది. ఇట్లా ఉన్న కూరకా  
యలే ఆరోగ్యప్రదమైనవి. మిగి  
లినవి అనారోగ్యకరమైనవని  
వేరే చెప్పనక్కరలేదు.

సొంత వాడ కానికి కాక  
మార్కట్టులకొరకు కూరగా  
యలు పండించే ఆసాములకు  
కాయలలోని పోషకపదార్థాల  
విషయం అంతముఖ్యం కాదు.  
వారికి కాయలు మార్కట్టులో  
నడరుగా ఆనడం, కొద్దికాయలు  
హెచ్చుతూకం తూగడం  
కావాలి. కాగా వారికి కాయలు  
పెద్దగా ఎడగడం కావాలి. ఈ  
పరిస్థితుల్లో బజారుల్లోని కూర  
గాయలు ఆరోగ్యకరమైనవై  
ఉండవని ప్రత్యేకించి పేర్కొన  
వలసిన అవసరం ఉండదు.

అమ్మకానికి కూరగాయలు  
పండించేవారు తమ కాయల్ని  
ముందుగా మార్కట్టుకు పంపి  
హెచ్చు వెలలకు అమ్ముకోవా  
లనే కాంక్షతో కూరపాదులకు  
కృత్రిమమైన ఎరువులు వేస్తు  
న్నారు; అవి త్వరగా పెరిగే  
టట్లు, త్వరగా కాయలు కాసే

టట్లు చేస్తున్నారు.

మామూలుగా నెమ్మదిగా  
ఎదిగి, పూసి, కాసే కూరపా  
దులు మనకు కావలసిన పదా  
ర్థాలను అన్నిటినీ సేకరించుకో  
గలుగుతాయి. కృత్రిమ ఎరు  
వుల సాయంతో తొందరగా  
ఎదిగే కూరపాదులు భూమిలో  
నుండి అన్ని పదార్థాల్ని అను  
కూలస్థితిలో, అనువైనవిధంలో  
సేకరించలేవు. అట్టి కూరగా  
యల్ని తినడంవల్ల శరీరానికి  
తగిన పోషణ ఉండదు.

ఈ సంగతికూడా కూరగా  
యలు సొంతంగా పండించుకో  
వడమే మంచిదని నిరూపిస్తూ  
ఉంది.

బహువారాలు లభించే సౌకర్యం

సమయం కనిపెట్టి విత్తడం  
వల్ల, నీరు పోయడంవల్ల, ఎరువు  
వేయడంవల్ల, పెంచడంవల్ల  
కూరపాదులు యథాకాలంలో  
ఎదిగి, ఋతువు ఉన్నంతకాలం  
కాసేటట్లు చేయవచ్చు. ఇట్లా  
చేయడంవల్ల కూరలు ఒక  
కాలంలో విస్తారంగా లభించి

ఒకప్పుడు అసలే లేకుండడం ఉండదు! కొద్దికొద్దిగా బహు వారాలు లభించే సాకర్యం ఉంటుంది.

కృత్రిమమైన ఎరువులు కూరమొక్కల్ని అసహజంగా నూ, తొందరగా నూ పెంచడమే కాకుండా ఆ మొక్కలు కాసే కాయల్ని రోగప్రదమైనవిగా కూడా చేస్తాయి.

పందిపెంట ఎరువు

ఊడ్పుచేలతోపాటు కూరతోటలకు కూడా పందిపెంట వేయడం ఇప్పుడు పరిపాటి విపోయింది.

తూర్పుగోదారిజిల్లా రామచంద్రపురం తాలూకాలో రామవరం అనే ఊరులోని రైతులు తమ ఊడ్పుచేలకు ప్రబలంగా పందిపెంట వేస్తూ వచ్చారు.

పందిపెంట వేసిన చేలు బాగా పండుతాయి. పందిపెంట ఎరువుతో రామవరం రైతులు తమ ఊడ్పుపొలాలు మామూలుకు రెండింతలు పంట పండే

టట్లు చేసుకొని కొంతవరకు ధనవంతులు అయ్యారు.

పందిపెంట ఎరువు చెరువు

కాని వారి ఆరోగ్యాలు మాత్రం బాగా చెడిపోయాయి. ఇటీవల ఆఊరిలో సాధారణంగా కుష్టురోగి లేని గృహమే లేకుండా ఉండటం! ఆఊరిలో ఆరోగం ప్రబలడానికి కారణం మాగాణి పొలాల్లో పందిపెంట వేసి పండించిన ధాన్యాన్ని తిండికి ఉపయోగించడమే అని అనుభవజ్ఞులు చెబుతున్నారు.

పందిసంబంధమైన ప్రతీదీ దారుణమైన వేడి చేస్తుంది. అప్పుడు పుట్టిన పందిపిల్లని తల్లి పందిపాలు ఆట్టే తాగనీయరట! తాగనిస్తే వేడిచేసి పందిపిల్ల మరణిస్తుందట.

కొత్తగా విడవబడ్డ పచ్చి పందిపెంటమీద పశువులు పడుకోవడం సంభవిస్తే పందిపెంట తగిలినంతమేరా పశువుల చర్మం పుండు పడిపోతుంది. పశువుల చర్మం సాధారణంగా బాగా దళసరిగా ఉంటుంది. అట్టి చర్మా

న్నికూడా పుండు పరిచే తైత్త్యము పందిపెంటవద్ద ఉండన్నమాట.

అట్టి పందిపెంట ఎరువుగా వేయబడ్డ కూరపాదుల కాయలు రోగకారకములై ఉండడములో ఆశ్చర్యంలేదు.

కాయలు నదరుగా ఉంటాయి

పందిపెంటను ఎరువుగా పొందిన కూరపాదులు త్వరగా ఎదిగి ముందుగా కాపుపడతాయి. అవి కాసిన కాయలు మామూలుకంటే నదరుగా, ఘనంగా కనిపిస్తాయి. అందుచేత మార్కెట్టులో పందిపెంట ఎరగని కూరపాదుల మామూలు కాయలకంటే ఈ కాయల మీదకే ప్రజలదృష్టి త్వరగాను, విశేషంగాను పడుతుంది.

కాని రోగకారకాలు

ఈ కాయలు తప్పక రోగాన్ని కలిగిస్తాయి.

కొన్ని వంకాయలు తినడంతోటే కొందరికి బల్లంతా దురదలు బయలుదేరుతాయి, కొందరికి గజ్జకురుపులు వేస్తాయి,

కొందరి చిగుళ్లు ఉబ్బుతాయి, కొందరికి అండవ్యాధులు కలుగుతాయి, కొందరికి బోదకాళ్లు సంభవిస్తాయి. ఇంకా ఈ పట్టీని పొడిగించవచ్చు కాని అనవసరం.

పథ్యకరాలని మనం నమ్మే పొట్లకాయలవల్ల కూడా ఇటీవల బోదకాళ్లు, అండవ్యాధులు కలుగుతుండడం డాక్టర్లు నిరూపిస్తున్నారు.

జీవపోషకాలయిన కూరకాయలు ఇట్లా రోగకారకాలు కావడానికి కారణం పందిపెంట మొదలయిన ఎరువులు వేయడమే కాని అన్యంకాదు.

‘దయ్యాలపొడి’ అమోనియా

కృత్రిమమైన ఎరువుల్లో చేరిన అమోనియామందు వాడడంవల్ల విషఫలితాలే కలుగుతున్నాయి. దీని సెబ్బరిని గ్రహించి పాశ్చాత్యప్రముఖులు కొందరు దీనిని ‘దయ్యాలపొడి’ అని వ్యవహరిస్తున్నారు.

దీనికి ఈపేరు ఎంతైనా తగ్గి ఉందని నాలభిప్రాయం.



ఈ అమోనియామందు తెలుగు దేశంలో సర్వే సర్వత్రా వ్యాపించి ఇరవై ఏళ్లు అవుతూ ఉంది.

పండ్లకి వాసన పోయింది

ఇరవై ఏళ్ల క్రితం గోదావరి జిల్లాలో తెల్లచక్క రకేలీ అరటి పళ్లు, కర్పూర చక్క రకేలీ అరటి పళ్లు మంచి పరిమళంగా ఉండేవి. ఇప్పుడు ఆ పళ్లకు ఆవాటి సువాసన లేదు. దీనికి కారణం ఇప్పుడు అరటితోటలకు ఆజిల్లా లోని అమోనియామందు వాడడమే అని అనుభవజ్ఞులు చెబుతున్నారు.

అమోనియామందు వల్ల ఆ పళ్లు సువాసన కోలుపోవడమే కాదు కొంచెం మిగలముగ్గే సరికి పురుగులకు ఆకరమవుతున్నాయి.

తెల్లం ఉప్పు బెల్లం పైంది

ఇటీవల అమోనియామందు గోదావరి జిల్లాలో చెరుకు తోటలకు కూడా వేస్తున్నారు. అమోనియామందు తిన్న చెరుకు తోటల బెల్లం కొద్దిగా

ఉప్పుగా ఉండున్నది. కీరాన్న ములో ఆ బెల్లం వేస్తే సాలు విరిగిపోవడం పలువురకు అనుభవపునడుక్తం.

ఏ మాత్రం తేమ దగ్గరినా

ఈ బెల్లం సాకంకాదు అంది. చిత్రమేమిటంటే సాకంకారిన ఆ బెల్లాన్ని చీమలు కూడా అంటకపోవడం.

అమోనియా ఆవగుణాలు

ఇది అంతా అమోనియామందు ప్రభావమే.

ఆస్ట్రేలియాలో ప్రసిద్ధి కిక్కిన విద్యార్థి నవశిగ్గుచాయజమాని ఒకడు ఆ నవశిగ్గుచానికి అనుబంధితమైన తోటలో కూరపాదుల కృషిలో ఈ దయ్యాల పోడిని వాడుతూ రావడంవల్ల అచటి విద్యార్థుల్లో కర్ణవ్యాధులు, దంతవ్యాధులు పెచ్చరిల్లాయని పత్రికల్లో వ్రాసి ఉన్నాడు. అతడి సంగతిని పత్రికల కెక్కించిన తరువాత ప్రపంచంలోని ఇతర ప్రాంతపు ప్రముఖులూ కూడా తమ అనుభవం కూడా ఆవిషయాన్ని రూపిస్తూ

ఉండని వ్యాసాలు వ్రాసి ఉన్నారు.

సొంతపెంపకం మంచిది

కాబట్టి ఎన్నివిధాల చూచినా కూరకాయలు ఎవరికి వారు సొంతంగా పండించుకోవడమే మంచిదని తేలుతూ ఉంది.

కూరకాయలు స్థూలపదార్థాలు కావడంచేత రవాణాకి అంత బాగా వీలయినవికావు. పైగా అవి త్వరగా చెడిపోతాయి. అందుచేత కూరగాయలకోసం ఇతరులమీద, ఇతర తావులమీద ఆధారపడడంకంటే వానిని సొంతంగానూ, సొంతస్థలాల్లోనూ పండించుకోవడం సర్వవిధాలా మంచిది.

తాజాకూరలు వలసినన్ని తినకపోతే మనకు పూర్తివన ఆరోగ్యం ఉంటూ ఉండదు. కాబట్టి వలసినన్నికూరలు పొందుతూ ఉండడానికి మన శ్రద్ధ పెట్టాలి.

ఇంటిపెరల్లు

ఇంటిపెరడు చిన్నది ఐనా నిర్లక్ష్యం చేయక కూడిన

మట్టుకు కూరపాదులు పెంచుకోవడానికి శ్రద్ధపెట్టాలి. కొద్ది అనుభవం, మంచి శ్రద్ధ, ప్రబలమైన ఉత్సాహం ఉంటే ఎంత చిన్నపెరడులో ఐనా ఒకయింటికి కావలసిన కూరగాయల్ని అన్నిటినీ కొంచెం ఇంచుమించుగా పండించుకోవచ్చు.

చిన్నసంసారాలకు వలసిన ఆకుకూరలు, కాయ కూరలు పండించడానికి చిన్నపెరల్లు చాలు. దుంపకూరల్లో ఐనా ఒక్కబంగాళాదుంపలకి తప్ప మిగతా అన్నిటికీ విశాలస్థలాలు అక్కరలేదు. బంగాళాదుంపలు పండించడానికి మాత్రం విశాలస్థలం కావలసిఉంటుంది.

చక్కని ఉపవృత్తి

కాబట్టి ప్రతివాడు అనగా పెద్దపెరల్లు కలవాడు, చిన్నపెరల్లు కలవాడు అందరూ కూరగాయలు స్వయంగా పండించుకుంటూ తగిన లాభాన్ని పొందడం మిక్కిలి వాంఛనీయమై ఉంది.

కూరగాయల పెంపకం ప్రతి

వానికి విశ్రాంతికాలాల్లో అనుసరింపతగిన చక్కని ఉపవృత్తి ఏదీ ఉంది.

మదరాసువంటి పెద్ద పట్టణాల్లో కూడా పలువురు తమ పెర్శల్లో పూల మొక్కలు పెంచుతూనే ఉన్నారు. కూరపాదులు పెంచడానికి పూల మొక్కలు పెంచడం కంటే ఎక్కువ స్థలమూ, ఎక్కువ శ్రద్ధా అవసరం లేదు.

కొత్తవారి పెద్దతప్పిదం

కూరపాదుల కృషికి కొత్తగా పూనుకునేవారు చేసే పెద్దతప్పిదం ఒకటి ఉంది. ఆ పెద్దతప్పిదం ఏమిటంటే కూరపాదులు పెట్టే కుతూహలం పుట్టడంతోనే పెద్దకంపెనీలకు వ్రాసి హెచ్చువెలపెట్టి విత్తనాలు తెప్పించడం.

ఈ విత్తనాల పాకెట్టులు సాధారణంగా సామాన్యసంసారుల అక్కరకు మిరియింట్లాయి. ఈ సందర్భంలో వారు రెండు విధాలయిన తప్పులు చేస్తారు.

కొందరు తమకు కావలసి

నన్ని విత్తనాలే ఉపయోగించి మిగతావానిని నిర్లక్ష్యంగా పారవేస్తారు.

మరికొందరు డబ్బుపెట్టి కొన్నాముకదా ఊరికే పాడు చేయడం దేనికని తమకు ఉన్న కొద్దిస్థలంలోనే వాటిని అన్నిటిని మొలవేస్తారు. స్థలాభావంచేత ఆపాదులు ఏ పుగా ఎదక్క మంచిపంటను ఈయవు.

విత్తుల జాగ్రత్త

సాంత ఉపయోగానికి కూరగాయలు కాపించుకునేవారు విత్తనాలు కూడా సాంతంగానే జాగ్రత్త చేసుకోవడం మంచిది. ప్రదర్శనాలకి కూరగాయల్ని పంపి బహుమానాల్ని పొంద తలచినవారు ఏరి కోరి కంపెనీల నుంచి విత్తనాలు తెప్పించుకోవాలి. కాని సామాన్యులు డబ్బు ఖర్చుపెట్టి వానిని వైనుండి తెప్పించుకోవలసిన అవసరం లేదు.

విదేశీవ్యాపారం

విదేశ ప్రకూరలమీద విశేష వ్యాపారం చూపడం, వాని

కృషివిషయమై అక్కరకు అయ్యే కూరలు మనకు కానల  
 మాలిన శ్రద్ధ చూపడం ఇప్పు సిన పుష్టిని, తుష్టిని ఇస్తాయి.  
 డొక పరిపాటి అయి ఉంది. వీనికంటే ఈ భూసారానికి సరి  
 ఇది తప్పకుండా తెగడతగినది. పడని విదేశపు శాకాలు విశేష

మనప్రాంతాల్లో మామూ పుష్టిదాలని నమ్మడం మిక్కిలి  
 లుగానూ, సులభంగానూ పైరు తెలివితక్కువ.

# ఆంధ్ర రమణీమణులు

(మొదటి భాగము)

[Approved for Class use: Ft. S. G. G. Dated 19-11-46 Page 4]

ఇందు:—

కాకతీయాంధ్ర సామ్రాజ్యసింహాసన  
మధిలోపించి జనగంజకముగ, శత్రు  
భయంకరముగ రాజ్యమేలిన

రుద్రమ్మ;

ధరణికోట సింగపు పీఠినెక్కి అసా  
మాన్యముగ రాజ్యచక్రము త్రిప్పిన

గణపమ్మ;

ఆంధ్రదేశమున ఆడుదియై పుట్టిన  
మంత్రిరాక్షసుని అపరాధతారముగా  
నాయకురాలను విరుదుగాంచిన పల  
నాటి

నాగమ్మ;

కాగిలిలోనున్న భర్తను దీవించి కర  
వాలమొసగి కడనరంగమున కంపిన

మాంచాల;

ప్రజారంజకముగ పెద్దాపుర సంస్థాన  
మును పాలించి తురక పాజుదారిని బారి  
పడకుండు జోహానార్చిన అభిమాన  
స్వరూప

రాగమ్మ,

అట్టి రాగమ్మచేతులనుండి ఆమె మను

మని ఏడుమాసముల కసుగందుని  
గ్రహించి పంచకరపాట్లు పడి అరిసి  
రక్షించిన స్వామిభక్తిపరాయణ

మహాలక్ష్మమ్మ;

పతియగు రాయ జగపతితో సహామన  
మొనర్చుచు పతివిరోధి యగు ఆనంద  
రాజునకు తిరుగని కాపమిచ్చిన మహా  
పతివ్రతా తిలకమగు

సీతమ్మ;

రాణివాసపు శ్రీ లందఱకంటె  
ముందుగాఁ దాను కత్తికెరయై మాన  
మెఱిగిన శ్రీత్వమునకు మొదలి  
పేరైన బొబ్బిలిరాణి

మల్లమ్మ;

నిండుచూలాలయ్య మానసంరక్షణ  
ర్థమై నిజప్రాణముల ఖడ్గమున కెర  
చేసిన

రమణమ్మ-

వీరల అద్భుతచరితలు ఆంధ్రాభిమాన  
ముతో ప్రస్తరింపబడినవి.

పత్రికాభిప్రాయములు

౧

శైలినుబోధకము. ప్రతి ఆంధ్రనాదీ మణి ఈ గ్రంథము జదివి అందలి విషయములు గ్రహింపదగి యున్నవి. ఈ గ్రంథమును పఠించినవారికి పూర్వము శ్రీ యెట్టి స్థితియందుండెనో, ఇప్పుడు పఠనమునొందుటకు కారణమెయ్యదియో బోధపడగలదు. ఈ గ్రంథమును పఠించి సోదరీమణులు తమ పూర్వపు బొన్నత్యము తిరిగి సంపాదించుటకై ప్రయత్నించెదరుగాక!

—గోలకొండ

౨

...ఆంధ్రచారిత్ర కాకాశమున దివ్య తారలవలె వెలుంగు రమణుల అద్భుత చరితముల మృదుమధుర శైలియందిందు పొందుపరుపబడినవి. భారత దేశ దాస్యశృంఖలముల విడగొట్టవలసిన ఐక్యమున తెలుగుసతులయందణిగి మణిగియున్న ఉత్తమశక్తుల నిట్టియన జ్ఞప్తి కెలయించి, ఆంధ్రరమణీమణులు తొల్లింటి కీర్తి వడయ పురిగొల్పుచున్నాడు. చదువుసంధ్యల అవకాశము గడచి చిన్నతనమున నేతమతో కాపురముల వెలిగింపవచ్చిన లేజరరాండ్ర విరామకాలమంతయును తమ విలాసభుక్తికే మ్రొంగక ఇట్టి దివ్య తమముల వారికి బోధింప కొంతకు

కొంతయైన వినియోగింతురు గాక యని మా సోదరులను హెచ్చరించిన కోపగించరుగదా!

—కాంగ్రెస్

౩

ఈ వీరవనితల చరితలు ఆంధ్రనాదీ మణులెల్లరు చదువదగినవి. శౌర్యము, ధైర్యము, త్యాగము, పతిభక్తి, ప్రణాసంరక్షణ, రాజ్యమేలుట మొదలగు సద్గుణము లెట్లు మన మాతృదేవతలలో మూర్తీభవించి యుండినవో ఈ పుస్తకమున విశదీకరింపబడినవి.

—సత్యాగ్రహి

౪

పుస్తక మంతయు గ్రంథకర్తగారిక సహజమగు పటిమ గల భాషయందున్నది. శైలి సరళమయ్యను గంభీరము. అనవసరమగు సంగతుల నోలిక బోక ముఖ్యములగు జీవితాంశముల విద్యుద్దీపపు కాంతిలోవలె ప్రకాశింప జేయునై పుణ్యము ప్రతికథయందును ప్రస్ఫుటమగును. ఆంధ్రవనితల పాలనాకౌశలము, రణవడిచతురత, మంత్రాంగనైపుణి, మానసంరక్షణ ప్రయత్నము, త్యాగదీక్ష, వాక్పరిశుద్ధి మొదలగు ఉత్కృష్ట గుణములన్నియు నిరాడంబరముగ నిందు నిరూపింపబడి యున్నవి.

—జమీన్దార్లు

## ఆంధ్ర రమణీమణులు

(రెండవ భాగము)

[Approved for Class use: Ft. S. G. G. Dated 19-11-46 page 4]

ఇందు:—

రణరంగమున వీరవిహారము విరమించి  
యింటికివచ్చిన పతికి వీరసందేశమిచ్చి  
తిరిగి కదనభూమికి పంపి అతనికి వీర  
స్వర్గ మిప్పించిన ఆంధ్ర వీరపత్ని

చానమ్మ;

మానము కొఱకు, మాటవాసి కొఱకు  
తన్ను తాను పొడుచుకొని చనిపోయిన  
తంజావూరి తెనుగురాణి

రాజగోపాలమ్మ;

ఈ రాజగోపాలమ్మ మనుమని చెంగ  
మలదాసుని విక్రాంతి సమయమున  
అరసి రక్షించిన

చెంగమల దాసు దాది;

క్రాన్మసైబ 100 పుటలు

మధుర ఆంధ్రనాయక రాజ్యపాలన  
మును మహనీయులుగా విరిచిన

మంగమ్మ;

చాందాసాహేబుచే మోసగింప బడ్డ  
మీనాక్షి;

పథ్యము ముట్టని పచ్చిబాలెంతరా  
లయ్యు తన సహగమనోద్యోగము  
నెఱవేరకపోగా పన్నీరుత్రాగి ప్రాణ  
ములు విడిచిన పతిప్రాణ

ముత్తమ్మ;

ప్రజోపయోగమునకై శిశుసహితముగ  
బలిపోయిన

సంగమ్మ-

వీరల పవిత్ర చరిత్రలు గలవు.

:: ప్రతి 1-కి 12 అణాలు

## కేయూరబాహు చరిత్ర

[Approved for Forms I to III-F.S.G.G.Dated 14-5-46 page 20]

శిల్పము మెరయ మంచనమహాకవి  
రచించిన కేయూరబాహు చరిత్ర  
అను పద్యకావ్యమును ఆధారముగ  
తీసికొని తేటతెలుగు వచనమున జన  
సామాన్యముకొఱకు వ్రాయబడినది.  
పెండ్లాడినవానిని సౌర్యభూమునిగా  
జేయు వరమునొందిన మృగాంకావళి

యను నొకరాజకన్యను కేయూర  
బాహువను రాజానకు నతని ధర్మ  
పత్నిచే భాగురాయణుడను నాతని  
మంత్రి నిజబుద్ధిబలమున వివాహము  
చేయించిన వృత్తాంతమిందలి ప్రధాన  
కథ. నడుమ నడుమ చక్కని నీతి  
కథలు పెక్కులు గలవు.

క్రాన్మసైబ 90 పుటలు

::

ప్రతి 1-కి 12 అణాలు

## ఆంధ్ర రాజ భక్తులు

[Approved for Class use: Ft.S.G.G., Dated 19-11-46 page 4]

ఇందు—

తన ఏలికయగు కృష్ణదేవరాయల  
కొఱకు తన జనకునిపై కత్తిగట్టి ఆత  
నిని ఓడించి మధురనాయక రాజ్య  
సంస్థాపనా చామ్యుడైన

విశ్వనాథనాయుడు ;

రాజద్రోహియైన జగ్గరాజును  
పాతద్రోహి అసలు రాజును చంద్రగిరి  
రాజ్యమునకుఁ బట్టముగట్టిన సాటిలేని  
స్వామిభక్తికి మొదలిశేరైన

యూచమనాయుడు;

బౌరంగశేషు లక్షలకొలది ధన  
మును, గొప్పగొప్ప యుద్ధోగములను  
ఇచ్చెదనని ప్రలోభ పెట్టినను ఆశపడక  
శరీరము గాయములతో తూటబ్రాస  
అగువరకు తన ఏలికయగు గోలకొండ  
సామ్రాజ్యము సమగ్రము సాగించిన

అబ్దుల్ రజాక్ ఖాన్ లారీ;

కూడినయిన మిత్రుని—పవాడప్ప  
నాయని— ఆనంతపురపు కొలరాజ్య  
మును కూడఁగిరిన మతగురువు

కరిబసవస్వామి;

విక్రాంతిసమయంలో పంచకర పాట్లు  
పడి పెద్దాపురసంస్థానమునకు ప్రభు  
భిక్ష పెట్టిన

మహాలక్ష్మమ్మ;

రాజశత్రువును చంపి, రాజ సేవలో  
చచ్చి బాబ్బిలివీర గాధకు వీరత్వ  
మిచ్చిన తాండ్రవంశజుడు

సాపారాయుడు;

‘రాజసేవాసక్తుడైన మంత్రి సవద  
రించిన రాజ్యమున కెప్పుడును మొప్పు  
ములేదు’ అను వాక్యమునకు తార్కా  
ణమై మనుమసిద్ధికి పోయిన రాజ్య  
మును తిరిగి నిర్వాహకముచేసిన

తిక్కనమంత్రి;

శార్దూలవదనమువంటి శత్రుశిరము  
చొచ్చి అంగవికలత్వమునకుఁగూడ  
సహించి తన ఎలిక అశ్వరత్నమును  
విడిపించుకొనివచ్చి అతనికి విజయము  
కూర్చిన

హనుమప్పనాయుడు—

అను ఎనమండుగురి పదార్థప్రవాణ  
జీవితగాథలు.